



ESTÉRELLE PAYANY

Photographies Rina Nurra

LA CUISINE
~ DES ~
BEAUX
RESTES

70 recettes pour
ne plus rien jeter !

Flammarion

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

LA CUISINE
∞ DES ∞
BEAUX
RESTES

Conception graphique : Alice Leroy
Édition : Clélia Ozier-Lafontaine
Fabrication : Christelle Lemonnier
Photographe : IGS-CP L'Isle d'Espagnac

© Flammarion, Paris, 2021
Tous droits réservés
ISBN : 978-2-0802-4385-0
N° d'édition : L.01EPMN001220.N001
Dépôt légal : avril 2021
editions.flammarion.com

ESTÉRELLE PAYANY

Photographies Rina Nurra

LA CUISINE
~ DES ~
BEAUX
RESTES

70 recettes pour
ne plus rien jeter !

Flammarion



SOMMAIRE

INTRODUCTION	9
Tout commence par les courses	13
Emballés, c'est pesé	13
Bien conserver, mieux consommer	14
N'en jetez plus	18
LÉGUMES	21
Manon Fleury et sa recette	43
CÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES	47
Alice Quillet et Anna Trattles et leur recette	71
VIANDES, POISSONS ET PLATS COMPLETS	75
Julie Caute et sa recette	97
FRUITS	101
Alessandra Montagne-Gomes et sa recette	119
OEUFs, LAITAGES ET FROMAGES	123
Chloé Charles et sa recette	139
BOISSONS	143
Christel Régis et sa recette	157
ANNEXES	161
Index	162
Bibliographie	166
Adresses utiles	171
Remerciements	172





INTRODUCTION



Chaque année, dix millions de tonnes de nourriture par an sont jetées, soit 29 kilos par personne. Bien sûr, tout ne se joue pas uniquement dans notre cuisine : c'est 18 % de la production alimentaire destinée à la consommation humaine qui finirait à la poubelle¹, le gâchis concernant tous les maillons de la production, du champ à l'usine en passant par le supermarché ou le marché. Pour finir par nous, jetant à la poubelle les feuilles de salade oubliées au fond du bac à légumes... Un gâchis économique, environnemental et social contre lequel nous pouvons tous faire quelque chose.

Bonne nouvelle : nous avons donc l'occasion de changer les choses trois fois par jour, à chaque fois que nous préparons nos repas, et lorsque nous faisons nos courses ! C'est avant tout une question de point de vue : **il n'appartient qu'à nous de considérer nos restes alimentaires comme des trésors au lieu de déchets.**

Nos placards et nos frigos sont pleins de trésors inexploités. Pourquoi jeter les tiges de chou-fleur alors qu'elles sont délicieuses sautées ? Et ce pain un peu sec, pourquoi ne pas le transformer en chapelure dorée pour faire croustiller des pâtes ? Mettre de côté ces aliments, c'est se priver d'ingrédients simples, goûteux et économiques. Arrêtons de nourrir nos poubelles ! Pour vous aider dans cette démarche, les recettes qui suivent ont recours aux épluchures, restes, os et ingrédients déjà cuits que vous avez chez vous. Mais elles s'inspirent aussi de ce qui se pratique dans nombre de cuisines professionnelles, où tout aliment doit être optimisé, encore plus quand il est de grande qualité : une question de coût... et de goût ! Voilà pourquoi six cheffes qui pratiquent au quotidien l'art d'optimiser tout ce qui rentre dans leur cuisine ont également contribué à cet ouvrage, parce qu'il s'agit bien de l'affaire de tous. Mais pour avoir de beaux restes, et savoir en tirer parti, quelques bons réflexes sont à mettre en place. Voici mes conseils pour limiter les dégâts !

1. Source : <http://www.europarl.europa.eu/news/fr/headlines/society/20170505STO73528/>
infographie-les-chiffres-du-gaspi-alimentaire-dans-l-union-europeenne



Tout commence par les courses

Sacs en papier réutilisés et sacs lavables en fine toile, cabas et liste précise : vous êtes prêts à partir... mais reposez tout ça. Et commencez par faire un tour dans votre frigo pour le ranger et mettre en évidence les produits dont la date de consommation approche, et constater que vous avez déjà des carottes qui ramollissent dans le bac à légumes. Cela vous permettra d'anticiper les recettes de la semaine (tiens, une soupe de carotte au menu, mieux vaut donc acheter un peu de coriandre pour aller avec), de vérifier les dates limites de consommation qui approchent dangereusement (pas la peine d'acheter de yaourts, il y en a trois à liquider sous peu) et donc d'éviter les doublons source de gaspillage, puisqu'on a une trop grande quantité à écouler. En ayant en tête ce qui doit être rapidement utilisé, on ne fait pas les mêmes choix, on ne construit pas ses menus à partir d'une page blanche : on gagne du temps... et de l'argent. Batch cooking et anti-gaspi font fort bon ménage ! D'ailleurs, à propos de ménage, avant de filer faire vos courses, profitez-en pour donner un coup de propre au bac à légumes du frigo !

Choisissez des aliments dont vous tirerez le plus parti : le chou-fleur muni de sa couronne de feuille, des carottes avec leurs fanes, le chou-rave et ses feuilles vertes, de la viande avec des os à désosser vous-même (pour récupérer peau et os afin de faire un bouillon), un poisson entier plutôt qu'en filet... Si vous demandez au poissonnier ou au boucher de vous les préparer, demandez la carcasse ou les arêtes et la tête à part, afin de pouvoir les utiliser chez vous.

Emballés, c'est pesé

Une fois préparés, des aliments bien emballés durent plus longtemps. À vous les boîtes et les bocaux pour ne rien perdre ! Plutôt que du film étirable, investissez (ou fabriquez) des *bee's wraps*, morceaux de tissus recouverts de cire d'abeille. Pour protéger un demi-oignon ou citron, un morceau de potiron... ils sont parfaits pour cet usage. Pour les boîtes, misez sur la transparence (afin de tout de suite repérer ce que vous avez à utiliser) et utilisez un marqueur type Posca pour indiquer la date de mise au frigo, ou à défaut un morceau de ruban adhésif pour peintre (le blanc, qui se déchire facilement et sur lequel on peut écrire). **Petit rappel** : toujours attendre que les restes soient froids avant de les placer au réfrigérateur.

Prévoyez également une grande boîte hermétique prête à servir dans le réfrigérateur – de préférence en verre – qui accueillera les petits déchets végétaux propres et prêts à l'emploi : fanes, épluchures, vert de poireau, extrémités de courgettes, tiges d'herbes aromatiques... Idéal pour démarrer une recette ou un bouillon. Quant aux autres restes de repas, ils doivent être emballés à part (restes de viande, poisson...) dans des boîtes hermétiques.

Pour le congélateur, la « boîte à restes » peut être adoptée pour les os, ainsi que pour les épluchures et restes végétaux qui peuvent directement servir à préparer un bouillon (voir p. 23), mais aussi pour les bananes trop mûres : n'oubliez pas de noter la date de congélation sur le sac ou la boîte ! Des récapitulatifs des durées de conservation (au réfrigérateur et au congélateur) vous simplifieront la tâche : ils vous attendent à chaque début de chapitre de cet ouvrage.

Enfin, un petit tour des placards s'impose tous les trimestres pour vérifier que rien ne s'abîme et un contrôle des dates limites de consommation approchantes vous permettra de les utiliser au mieux. **Ma technique** : je les laisse sur le plan de travail bien en vue, ou à hauteur d'yeux dans le placard, pour me forcer à les employer au plus vite.

Bien conserver, mieux consommer

Savoir bien conserver les aliments et lire les étiquettes est également indispensable.

Ainsi, bien ranger ses fruits peut leur permettre d'être conservés plus longtemps. Certains fruits peuvent être cueillis verts et continuent de mûrir chez vous. On les désigne sous le nom de « fruits climactériques » : abricot, avocat, banane, coing, figue, fruit de la passion, goyave, kaki, kiwi, mangue, pêche et nectarine, pomme, poire, prune et... tomate. Cela est dû à l'éthylène, un gaz qu'ils dégagent naturellement, incolore et inodore. Mais les autres fruits (non climactériques, eux) qui doivent être cueillis à maturité (agrumes, fruits rouges) sont sensibles à l'éthylène, qui les fait se dégrader plus vite et se conserver moins longtemps. **Conclusion** : ne mélangez pas dans la corbeille à fruits banane, pomme et orange, sous peine de retrouver rapidement des oranges molles, voire moisies ! En les séparant, vous prolongez la durée de vie de vos fruits non climactériques. Mais vous pouvez aussi utiliser ces





propriétés pour accélérer un mûrissement : mettre dans un sac en papier kraft avocat et banane (ou pomme) permettra de faire mûrir l'avocat.

De même, tous les pots entamés (condiments, confiture, crème fraîche) doivent avoir leur bordure soigneusement nettoyée après ouverture : c'est là que les moisissures se déposent... Un simple coup de spatule en silicone pour rendre le bord du bocal propre après utilisation peut prolonger considérablement la durée de vie du produit.

Pour les produits frais et en vrac, des récapitulatifs en tête de chaque chapitre vous rappellent les durées de consommation recommandées. Mais pour les produits industriels, tout se joue sur l'étiquette.

Pour les produits d'épicerie secs (riz, conserves, pâtes...) et les surgelés, c'est une date de durabilité minimale (DDM), anciennement nommée DLUO (date limite d'utilisation optimale) qui y est apposée. Autrement dit : il n'y a pas péril à consommer le produit une fois celle-ci dépassée, sauf si le produit présente un changement d'odeur ou d'aspect. Et à condition qu'il ait été conservé dans de bonnes conditions, au sec pour l'épicerie et à -18°C sans rupture de la chaîne du froid pour les surgelés. Le produit peut en revanche avoir perdu une partie de ses qualités (couleur, goût, texture, nutriments...) sans pour autant être toxique. **Pour les conserves,** on peut les consommer jusqu'à un an après leur date limite, à condition qu'elles aient été stockées dans un endroit sec et que la boîte ne soit pas endommagée. Mais attention : si la boîte a gonflé, si une drôle d'odeur se dégage à l'ouverture ou si le produit présente une texture ou une couleur douteuse, danger ! Il faut alors impérativement jeter le produit (et ouvrir la fenêtre pour l'odeur).

Pour les produits frais périssables (viande, produits laitiers...) c'est une DLC (date limite de consommation) ou DLV (date limite de vente) qui s'applique. Elles concernent les produits fragiles, susceptibles d'être dangereux pour la santé lorsqu'ils se dégradent à cause du développement de bactéries. Le risque : une intoxication alimentaire, plus ou moins sévère. Néanmoins, certains produits fermentés (comme les yaourts) peuvent être consommés au-delà de la date indiquée, si l'aspect du pot (pas de gonflement) ou du produit (ni moisissures, ni jaunissement) n'a pas changé.

Pour la viande, le poisson, les charcuteries tranchées, mieux vaut être rigoureux. Mais en faisant cuire le produit juste à temps, on prolonge sa vie d'une journée, le temps de chercher une recette dans laquelle l'utiliser : ainsi, le steak haché qui va périmer ce soir peut être cuit illico puis conservé au froid

après refroidissement et se transformer en sauce bolognaise le lendemain sans danger pour la santé. Vous voyez que ça sert de ranger son frigo et d'éviter de nourrir les poubelles ? **Avoir l'œil sur les dates de péremption est une bonne manière de lutter contre le gaspillage alimentaire** : chaque Européen met à la poubelle 173 kg² de nourriture par an, et les Français 7 kg de nourriture encore emballée.

N'en jetez plus

Noyaux d'olive (pour enrichir un bouillon, dans une boule à thé), **marc de café**, **gousse de vanille grattée de ses graines** (à glisser non seulement dans le sucre, mais aussi dans une bouteille de rhum ou même de la poudre d'amandes) : avant de mettre à la poubelle un produit déjà utilisé, réfléchissez si une deuxième vie n'est pas envisageable pour lui. Et le réflexe compost (certes plus difficile à mettre en place en ville) est à adopter rapidement, pour faire diminuer le volume des poubelles, mais également pour redonner à la terre ce qu'elle a donné aux végétaux qu'on a consommé ! C'est particulièrement indispensable pour des produits comme le café ou certaines parties de fruits tropicaux (après réemploi) pour diminuer un peu leur bilan carbone.

À vous de jouer désormais pour découvrir qu'on peut se régaler avec pas grand-chose, à condition d'y avoir ajouté un peu de jus de cerveau et un soupçon d'huile de coude (toujours mieux que l'huile de palme). **« Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme »** : ce qui marche dans la nature fonctionne aussi dans notre cuisine. Vivent les beaux restes !

2. Source : <http://www.europarl.europa.eu/news/fr/headlines/society/20170505ST073528/>
infographie-les-chiffres-du-gaspillage-alimentaire-dans-l-union-europeenne







LÉGUMES

23 — NE RIEN PERDRE DES LÉGUMES

27 — **Salade de tomates aux noix et pluches de fenouil**

28 — **Tzatziki de radis défraîchis**

29 — **Chips de pita**

30 — **Koukou sabzi aux feuilles plus ou moins fatiguées**

33 — **Tarte 100 % poireaux**

34 — **Blinis de carottes râpées et sauce aux fanes**

37 — **Pommes duchesse aux épinards**

38 — **Orecchiette aux pieds de brocolis, anchois, câpres frits et pain grillé**

41 — **Velouté de cosses de petits pois
et tempura de cosses de fèves**

43 — **MANON FLEURY**

44 — **Consommé de champignons**

NE RIEN PERDRE DES LÉGUMES

Pour pouvoir tout utiliser dans un légume, il est indispensable de partir de légumes issus de l'agriculture biologique ou au moins raisonnée. Et de nettoyer minutieusement les légumes avant utilisation : une brosse à légumes est un excellent investissement pour pouvoir employer sereinement les épluchures !

1 - Dans la peau

Tous les légumes n'ont pas besoin d'être épluchés : carottes, pommes de terre, courgettes ou aubergines, selon le moment de l'année, peuvent être cuisinés avec leur peau. Le potimarron a également la bonne idée d'être tout à fait consommable avec sa peau : ne vous en privez pas ! Les épluchures de pommes de terre sont délicieuses frites (vous l'aurez déjà constaté pour les frites avec peau, alors que font ces pelures de patate dans le compost ?), et c'est valable aussi pour le panais et la patate douce.

Les épluchures de carotte, de poivron, de céleri, de courgette et de tomate peuvent être séchées au four à 50 °C (th. 1/2), puis réduites en poudre. On peut ensuite les utiliser comme une poudre d'épices, les mélanger à du sel pour obtenir un sel parfumé (à mélanger avec d'autres herbes) et dans les soupes et bouillons.

Si vous avez des épluchures et des parures de légumes, pensez à les réserver dans une boîte hermétique au réfrigérateur, où elles se conserveront jusqu'à 2 jours, ou à les congeler : quand vous en aurez une quantité suffisante, préparez un bouillon avec.

➤ Bouillon d'épluchures

- Faites revenir 500 g de restes de légumes crus (épluchures variées, parures de légumes comme haut de carotte, radicales de poireau bien lavées, vert de poireau, pelure d'oignons, queue de bouquet d'herbes fraîches, feuilles de chou et de salade défraîchies, trognons de pomme...) dans 1 c. à soupe d'huile d'olive.
- Ajoutez 3 gousses d'ail épluché, un bouquet garni (thym, laurier, sauge, romarin... ce que vous avez), 1,2 litre d'eau et une ½ c. à soupe de gros sel marin gris.

- Portez à ébullition, écumez si nécessaire. Laissez frémir à découvert 30 minutes.

- Filtrez puis réservez au froid. Se conserve 1 semaine au réfrigérateur ou 4 mois au congélateur.

• Évidemment, ce bouillon accueillera volontiers en plus une croûte de parmesan ou un zeste de citron.

• Attention : ne mettez pas de parties vertes, de solanacées (pomme de terre, aubergine, tomate, poivron...) dans ce bouillon. Leur feuillage est toxique, mieux vaut éviter sa consommation, et les pédoncules ne sont pas comestibles.

2 - Fan de fanes ?

Radis et carottes possèdent des feuilles comestibles, consommables si elles sont bien fraîches et surtout bien lavées. Leur goût est puissant, aussi on n'en utilise souvent qu'une partie, ou on les mélange avec des fines herbes, plus douces. Dans un pesto ou une soupe, on en ajoutera volontiers une poignée. Les amateurs de soupes 100 % fanes de radis ajoutent un peu de pommes de terre pour l'épaissir et obtenir un velouté évoquant le cresson. Quant aux fanes de navet ou de betterave, elles ne se consomment que cuites, à la façon des épinards : sautées à la poêle avec huile d'olive et oignon, elles sont une excellente garniture pour des pâtes, et s'ajoutent aussi dans des farces (ah, des cannelloni à la ricotta et aux fanes !).

→ LE TROGNON, C'EST LE PIED !

Désormais, quand vous achèterez un chou-fleur, considérez également ses côtes et ses feuilles : vous aurez de quoi faire deux plats plutôt qu'un seul !

• Pour les côtes : une fois pelées, elles peuvent intégrer une soupe, être sautées puis enrichir du riz ou des pâtes, voire même être frites en tempura.

• Pour le trognon, qui reste après avoir coupé les fleurettes du brocoli ou du chou-fleur, la poubelle n'est pas la bonne option ! Michel Bras nomme joliment cela « la moelle du chou », et ce serait dommage de se priver de sa texture et de sa saveur délicate. Pelez-le

à l'économe (sa peau épaisse atterrira volontiers dans un bouillon) avant de le déguster. Coupé en petits dés, on le déguste cru en salade avec un filet de sauce soja, ou on le fait cuire avec le reste des fleurettes à la vapeur. On peut aussi le râper pour le mélanger à d'autres crudités, l'ajouter à une soupe de légumes ou le faire sauter à la poêle avant de l'ajouter à du riz.

3 - Mon beau fenouil

Quel dommage que de gâcher la moitié d'un bulbe de fenouil ! Tout d'abord, ses plumets sont souvent mis de côté. Ils remplacent parfaitement l'aneth : haché dans une salade, sur du saumon... On peut aussi les faire sécher et s'en servir pour parfumer des court-bouillons de poisson. Quand les premières feuilles du bulbe sont fraîches, direction la soupe ou, si vous avez la chance de posséder un extracteur de jus, faites un jus vert. Le goût du fenouil étant particulièrement délicat, c'est un régal ! On peut aussi l'utiliser pour réaliser un consommé (voir recette de Manon Fleury p. 43). Roger Vergé, grand cuisinier des légumes, conseillait de les placer au congélateur pour réaliser une soupe 100 % fenouil une fois qu'on en avait recueilli cinq ou six. Trente ans après, je pense toujours à lui quand j'applique cette astuce...

4 - La magie du céleri

On utilise les tiges mais on délaisse trop souvent les feuilles. Pourtant, elles ont un goût légèrement salé, bien utile pour condimenter et assaisonner les plats ! Hachées, direction la salade (effet bonus : moins de sel dans la vinaigrette), ou l'omelette qu'elle peut agrémente comme du persil. Dans une sauce tomate qui mijote, un plat mijoté, un bouillon ou une soupe, elles font volontiers un plongeon. Frites en tempura, c'est un délice (comme le montre Chloé Charles p. 141) ! Et séchées avec du sel, elles ne serviront pas que pour le bloody mary, mais s'avéreront un condiment très efficace.

➤ Sel de céleri

- Prélevez toutes les feuilles d'un pied de céleri.
- Placez-les en une seule couche, bien à plat, sur une ou deux plaques de cuisson. Enfournez pour 1 heure à 100 °C, en ouvrant le four deux à trois fois pour laisser s'échapper l'humidité.
- Mélangez les feuilles une ou deux fois, afin qu'elles sèchent de tous côtés.
- Une fois refroidies, émiettez-les entre vos doigts pour ôter les nervures plus dures de la feuille qui elles, finiront au compost.
- Vous pouvez aussi choisir de mixer toutes les feuilles, mais la texture poudreuse sera différente.
- Mesurez le volume de poudre de feuille obtenue. Ajoutez le même volume de sel fin, mélangez et conservez dans un bocal.
- Vous pouvez aussi ajouter la même quantité de graines de sésame, pour obtenir un gomasio de céleri.

Sur ce même principe, vous pouvez également faire sécher fanes de radis, de carotte, ou feuilles de chou-rave, les émietter et les mélanger à du sel.

5 - Attention conservation courte !

Certains légumes cuits se conservent peu. C'est le cas de l'artichaut, à consommer dans les 24 heures après cuisson, car il s'oxyde rapidement. Céleri et épinard ne doivent pas être cuits à l'avance non plus : les nitrates qu'ils contiennent peuvent se transformer en nitrites et en nitrosamines, qui peuvent perturber la circulation normale de l'oxygène dans le sang, les bébés jusqu'à 6 mois étant plus sensibles au phénomène. Mieux vaut les consommer dans les 24 heures après cuisson, en ayant bien conservé les restes au réfrigérateur.

6 - Ma salade fait la gueule

Avant de la passer à la moulinette en pesto (délicieux avec de la mâche ou de la roquette) ou à la casserole dans de la soupe, vous pouvez lui donner une dernière chance en la faisant tremper 1 minute dans l'eau tiède, puis 5 minutes dans l'eau glacée, avant de l'essorer. Le choc thermique lui donnera l'occasion de se ressaisir une dernière fois...

7 - Et rond et rond petit potiron

La peau bien brossée des potirons sera volontiers accueillie dans votre prochain bouillon de légumes. Quant aux graines et filaments qu'il contient en son centre, et que les Américains désignent poétiquement sous le nom de « guts » (entrailles de potiron, c'est une traduction à envisager !), on peut en tirer parti évidemment, dans un bouillon, mais aussi sous forme de graines rôties pour l'apéritif.

✎ Graines de potiron rôties

- Récupérez les graines de courges puis ôtez les filaments en les rinçant.
- Faites-les rôtir au four 15 minutes à 190 °C (th. 6/7), puis salez-les légèrement façon pepitas.
- Vous pouvez aussi les saupoudrer d'épices.

8 - La fin des fines herbes

On utilise souvent les feuilles en négligeant les tiges. Quel dommage ! Les queues de persil sont, avec le vert de poireau, des composants essentiels du bouquet garni. Finement hachées, queues de coriandre, de cerfeuil ou de persil sont à ajouter dans des légumes sautés, une purée, un velouté ou à mélanger à des fanes pour obtenir un pesto inédit. Les queues peuvent aussi être mixées avec de l'huile d'olive, puis filtrées, afin d'obtenir une huile parfumée (délicieux pour monter une mayonnaise ou pour une marinade). La preuve qu'on garde toujours le meilleur pour la faim.





Salade de tomates aux noix et pluches de fenouil

Pour **4 personnes**
Préparation **10 minutes**
Repos **1 heure**

- 3 tomates
- Les plumets de 2 bulbes de fenouil
- 1 poignée de cerneaux de noix
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de vinaigre de cidre ou de jus de citron
- Fleur de sel, poivre du moulin

En été, quand on croule sous les légumes, on peut même faire tout un apéro-entrée avec ce qu'on met d'habitude de côté...

Lavez, coupez et épépinez les tomates. Émincez finement les pluches de fenouil, comme des fines herbes.

Placez tomates et plumets dans un saladier, assaisonnez-les d'une généreuse pincée de fleur de sel. Mélangez et laissez reposer à température ambiante pendant 1 heure, le temps pour les tomates de rendre leur eau.

Au moment de servir, hachez grossièrement les noix et ajoutez-les dans la salade. Assaisonnez d'huile d'olive, vinaigre ou jus de citron, poivrez.

Mélangez et servez.

📄 **ANTI-GASPI**

Que faire de l'intérieur des tomates, pépins et « glue » comme on dit joliment au Québec ? Une eau de tomate ! Placez simplement ce que vous avez enlevé de vos tomates dans une passoire à maille fine posée au-dessus d'un saladier. Laissez 1 heure le temps que le liquide transparent s'écoule. À savourer à l'apéritif, à ajouter dans vos soupes froides...



Tzatziki de radis défraîchis

Pour **4 personnes**
Préparation **10 minutes**
Repos **15 minutes**

- 1 demi-botte de radis ramollos
- Quelques feuilles de menthe fraîche
- 1 gousse d'ail
- 200 g de yaourt à la grecque (au lait de brebis de préférence)
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à café de vinaigre cristal ou de jus de citron
- Sel fin, poivre du moulin

(photo p. 26)

Lavez et séchez les radis.

Coupez-les en deux dans la longueur puis en petits dés : c'est un peu long, mais c'est ça qui fait que c'est bon !

En cas d'urgence ou de grosse faim, vous pouvez les mixer grossièrement, sans les réduire en purée. Roulez les feuilles de menthe et hachez-les.

Pelez et écrasez ou râpez finement l'ail dans un bol.

Ajoutez le yaourt, l'huile d'olive, le vinaigre ou le jus de citron, la menthe, le sel et le poivre.

Mélangez puis ajoutez les radis. Laissez reposer 15 minutes au frais puis servez.

▮ **ANTI-GASPI**

Les fanes de radis, à condition d'être bien fraîches et soigneusement lavées (elles sont souvent sableuses) peuvent être utilisées dans les soupes ou en pesto.

Leur goût assez puissant et un peu piquant ne sera pas du goût de tout le monde.

Les mélanger avec de la courgette ou de la pomme de terre permettra de les adoucir.



Chips de pita

Pour **1 bol**
Préparation **5 minutes**
Cuisson **10 minutes**

- Pains pitas trop secs pour être enroulés (pensez à fermer le sachet)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Quelques pincées de paprika fumé
- Quelques pincées d'herbes séchées de votre choix : thym, herbes de Provence, zaatar...
- Quelques pincées de fleur de sel

(photo p. 26)

Préchauffez le gril du four.

Déchiquez les pitas entre vos mains en petits morceaux irréguliers. Vous pouvez les découper aux ciseaux pour un résultat plus net. Répartissez-les en une seule couche sur une plaque allant au four.

Versez l'huile et saupoudrez d'épices et de sel, puis mélangez à l'aide de vos mains pour imprégner les pitas de cette huile parfumée.

Enfournez pour 5 minutes en surveillant attentivement, et en mélangeant une fois afin que ces chips dorent de tous les côtés.

▮ **ANTI-GASPI**

Ça marche aussi très bien avec des tortillas mexicaines et des galettes bretonnes au sarrasin : variez les huiles et les épices, et n'hésitez pas à parsemer le tout de graines de sésame.



Koukou sabzi aux feuilles plus ou moins fatiguées

Pour **6 personnes**
Préparation **30 minutes**
Cuisson **30 minutes**

- 1 saladier plein d'épinards, blettes, feuilles de salade (roquette, laitue, romaine, mâche) plus ou moins fatigués
- 1 botte d'oignons nouveaux
- 2 gousses d'ail
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 bouquets de persil (ou les queues de 1 bouquet passé et 1 bouquet tout neuf de persil avec feuilles)
- 1 bouquet d'aneth
- ½ bouquet de coriandre (ou les queues de 1 bouquet de coriandre)
- 6 gros œufs bio
- 1 c. à café de curcuma en poudre
- 1 c. à soupe de farine (blé ou riz)
- ¼ de c. à café de bicarbonate de sodium
- 50 g de cerneaux de noix de Grenoble
- 50 g de d'épine-vinette (ou cranberries)
- Sel fin

ANTI-GASPI

Les fines herbes achetées en bouquet sont souvent à moitié gâchées. Prenez l'habitude de mettre de côté les queues pour enrichir vos bouillons, ou de les consommer : ainsi, la queue de coriandre a aussi un goût marqué, bien différent de la feuille, qui mérite d'être apprécié !

Ce régal de la cuisine iranienne est une sorte de gâteau de légumes-feuilles et de fines herbes, simplement réunies par des œufs, quelques épices, un soufflé de farine, le croquant des noix et la douceur acidulée des baies d'épine-vinette (un peu difficiles à trouver, on peut s'en passer). Si certains le comparent aussi à une omelette épaisse cuite au four, c'est encore meilleur que ça. Et la recette idéale est d'utiliser les queues des bouquets d'herbe, ce fond de salade verte un peu défraîchi... à mélanger avec les feuilles plus pimpantes.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Lavez et essorez tous les légumes-feuilles.

Émincez finement les oignons et l'ail. Faites-les revenir à feu moyen dans 3 c. à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient tendres et transparents.

Ajoutez les légumes-feuilles et faites cuire 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils perdent leur volume.

Pendant leur cuisson, lavez, séchez et effeuillez toutes les fines herbes. Hachez-les au couteau et mélangez-les hors du feu avec les épinards.

Cassez les œufs et battez-les en omelette avec le curcuma, la farine, le bicarbonate et le sel.

Ajoutez ce mélange au contenu de la poêle, incorporez les cerneaux de noix hâchés et l'épine-vinette (ou cranberries). Mélangez jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

Versez dans un moule à manqué ou carré généreusement badigeonné d'huile d'olive.

Faites cuire 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que le koukou soit légèrement gonflé.

Laissez tiédir avant de démouler. Dégustez en plat principal avec une salade, ou en tranches dans un sandwich.





Tarte 100 % poireaux

Pour **4 à 6 personnes**
Préparation **25 minutes**
Repos **30 minutes**
Cuisson **40 minutes**
Matériel **moûle à tarte**
de 23 cm de Ø

Pâte

- 5 cl d'eau froide
- ¼ de c. à café de sel
- 200 g de farine
- 100 g de beurre

Garniture

- 3 gros poireaux
- 2 œufs
- 10 cl de crème épaisse, de yaourt à la grecque ou de fromage blanc
- Noix de muscade en poudre
- Sel fin, poivre du moulin
- Huile pour friture

Pour la pâte, faites dissoudre le sel dans l'eau. Versez la farine dans un saladier, ajoutez le beurre coupé en morceaux en sablant la pâte du bout des doigts. Ajoutez l'eau et mélangez jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte. Réservez au réfrigérateur pendant la préparation du reste.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Séparez les poireaux en trois : racelles coupées au ras du poireau, fût blanc et feuilles vertes. Nettoyez soigneusement les racelles de toute trace de terre, laissez-les sécher.

Fendez en quatre le blanc et le vert du poireau, rincez très soigneusement puis émincez-les finement. Faites-les cuire à l'étouffée 10 minutes avec une pincée de sel dans une sauteuse à couvert. Égouttez-les soigneusement en les pressant bien pour ôter un maximum d'eau.

Cassez les œufs, battez-les avec la crème, du sel, du poivre et de la muscade.

Mélangez cet appareil avec les poireaux cuits.

Étalez la pâte sur un plan de travail fariné puis foncez le moule à tarte.

Remplissez avec la garniture aux poireaux et enfournez pour 30 à 40 minutes.

Pendant que la tarte cuit, préparez les racelles. Elles doivent être parfaitement sèches.

Faites chauffer une petite casserole d'huile et faites-les frire une par une jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Émiettez les racelles frites sur la tarte et servez.

✎ **ANTI-GASPI**

Aucune excuse pour gaspiller du poireau, légume polyvalent par excellence ! Ses feuilles vertes, inutilement mises au rebut, font merveille dans les soupes, mais aussi dans les farces. Je ne connais pas mieux pour donner du moelleux aux boulettes. Il peut aussi remplacer ou compléter l'oignon dans nombre de ses usages : poêlées de légumes, sauces... L'hiver, j'ai toujours une boîte de poireaux cuits prêts à l'emploi au frigo, blanc et vert mélangés : ajoutés dans une omelette ou un riz sauté, je trouve toujours comment l'employer, et c'est un gain de temps précieux. Quant aux racelles : on peut aussi simplement les servir à l'apéritif.



Blinis de carottes râpées et sauce aux fanes

Pour **environ 8 blinis**
Préparation **15 minutes**
Cuisson **15 minutes**

Blinis

- 100 g de carottes râpées
- 1 pot de yaourt nature
- 1 gros œuf bio
- 1 pot rempli de farine (blé, sarrasin, riz, seule ou mélangées)
- 1 c. à café de levure chimique ou de bicarbonate de sodium
- ¼ de c. à café de sel fin
- ½ pot rempli de lait (ou de bière, ou d'eau, ou de crème liquide)
- Beurre ou huile d'olive (pour cuisson)

Sauce

- Une dizaine de fanes de carottes
- 200 g de faisselle, yaourt ou ricotta
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 c. à café de moutarde
- 2 pincées de paprika fumé
- Sel fin, poivre du moulin

Ces blinis seront très accueillants pour tout reste de légumes : une poignée de petits pois crus ou cuits, un bol d'épinards à la crème, quelques courgettes sautées...

Préparez la sauce.
Lavez, séchez et hachez finement les fanes de carottes.

Mélangez avec la faisselle (ou autre produit laitier), salez, poivrez, ajoutez un filet d'huile d'olive, la moutarde et le paprika. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. Réservez au froid.

Videz le pot de yaourt dans un saladier. Mélangez l'œuf avec le yaourt.

Mesurez la farine dans le pot de yaourt vide. Ajoutez-la dans le saladier avec la levure chimique et le sel. Mélangez.

Mesurez la quantité de lait (ou d'autre liquide) dans le pot de yaourt. Ajoutez-le à la pâte en même temps que les carottes râpées.

Faites fondre le beurre à feu doux ou chauffer l'huile dans une petite poêle. Faites cuire des cuillerées de pâte bien espacées dans la poêle. Laissez cuire 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que de petites bulles apparaissent sur vos blinis. Retournez à l'aide d'une spatule et laissez cuire environ 1 minute sur l'autre face.

Servez chaud avec la crème de fanes (ou le houmous de mojettes p. 54, ou tout autre pesto de votre choix).

📄 **ANTI-GASPI**

À défaut de fanes, des queues de persil ou de coriandre parfumeront aussi très bien la sauce, seuls ou mélangés.







Pommes duchesse aux épinards

Préparation **20 minutes**

Cuisson **20 minutes**

Matériel **poche à douille munie
d'une douille cannellée**

- 1 poignée d'épinard cuit haché,
ou 1 poignée de mâche défraîchie
ou de fines herbes hachées
- 500 g de restes de purée de
pommes de terre
- 2 jaunes d'œufs (pour savoir quoi
faire avec les blancs, voir p. 125)
- 50 g de beurre fondu
- Sel fin, poivre du moulin

Une recette doublement anti-gaspi : elle permet d'utiliser un reste de purée de pommes de terre maison, ainsi qu'un reste d'épinard, de salade ou de fines herbes. Mais c'est aussi très bon sans ! Et d'un coup, le reste de purée devient très chic...

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Revêtez deux plaques de four de papier sulfurisé ou d'un tapis de cuisson.

Hachez très finement les épinards ou les herbes utilisées, afin qu'elles ne bloquent pas la poche à douille.

Mélangez la purée froide avec les jaunes d'œufs et le beurre fondu.

Ajoutez les épinards ou herbes hachées. Assaisonnez de sel et de poivre.

Remplissez la poche à douille de préparation. Formez des pommes duchesse en les espaçant (elles peuvent s'étaler à la cuisson).

Enfournez pour 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

🔪 **ANTI-GASPI**

Si vous avez la flemme de sortir la poche à douille, vous pouvez faire cuire cette préparation à la poêle, sous forme de petites galettes. En ce cas, oubliez le beurre fondu dans la préparation, et utilisez-le pour les faire dorer à feu moyen.



Orecchiette aux pieds de brocolis, anchois, câpres frits et pain grillé

Pour **4 personnes**
Préparation **15 minutes**
Cuisson **15 minutes**

- 3 c. à soupe de câpres
(au sel de préférence)
- 1 petit brocoli ou les pieds
de 3 brocolis
- 1 poignée de gros sel
(pour l'eau des pâtes)
- 400 g d'orecchiette
- 1 à 2 gousses d'ail
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 6 filets d'anchois
- 6 c. à soupe bombée de chapelure
maison
- Piment sec selon votre goût

📄 **ANTI-GASPI**

Si vous n'utilisez que des pieds de brocolis, pelez-les et râpez-les. Faites-les cuire non pas avec les pâtes mais avec l'ail et les anchois.

Pour d'autres utilisations des pieds de brocoli, voir p. 23.

Si cette recette se fait traditionnellement avec des *cime di rape*, c'est-à-dire des brocolis-rave, pas faciles à trouver en France, utiliser des brocolis en entier, de la fleur jusqu'au pied, est un excellent détournement. On peut aussi utiliser plusieurs pieds de brocolis réservés pour cet usage. La chapelure frite remplace le parmesan et gagne son surnom de « parmesan du pauvre » comme on la surnomme dans le Sud de l'Italie, d'où provient l'inspiration de cette recette.

Faites dessaler les câpres en changeant l'eau 2 à 3 fois. Séchez-les sur du papier absorbant.

Lavez le brocoli. Séparez les fleurettes du pied puis pelez ce dernier à l'aide d'un économe et coupez-le en petits morceaux.

Portez à ébullition une grande quantité d'eau bouillante salée. Versez les pâtes et les brocolis, mélangez. Portez à ébullition et laissez cuire 10 minutes environ.

Pendant ce temps, pelez et râpez les gousses d'ail. Faites-les dorer dans une sauteuse avec la moitié de l'huile d'olive à feu doux avec les filets d'anchois et le piment. Réservez.

Dans une autre poêle, faites chauffer l'huile d'olive restante. Faites-y frire les câpres bien sèches, puis placez-les sur du papier absorbant. Dans cette huile parfumée aux câpres, faites revenir la chapelure sans cesser de tourner, jusqu'à ce qu'elle soit dorée et croustillante.

Égouttez les pâtes et les brocolis. Ajoutez-les à l'ail et aux anchois, mélangez sur feu vif 1 à 2 minutes.

Ajoutez les câpres frites et la moitié de la chapelure dorée, servez sans attendre. Proposez la chapelure restante dans un bol pour ceux qui voudront du rab' !







Velouté de cosses de petits pois et tempura de cosses de fèves

Pour **4 personnes**
Préparation **30 minutes**
Cuisson **30 minutes**

Soupe

- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Le vert de 1 poireau
- 1 petite courgette
- 1 filet d'huile d'olive
- Les cosses de 1 kg de petits pois
frais épluchés, lavés et séchés
- 80 cl de bouillon
(volaille, légume...)
- 2 c. à soupe de crème
(ou pas, selon votre goût !)

Tempuras

- Les cosses de 1 kg de fèves
épluchées
- 10 cl d'eau glacée
- 70 g de farine
- Huile de friture
- Fleur de sel

✎ **ANTI-GASPI**

Les cosses de petits pois peuvent aussi être utilisées en bouillon, pour réaliser un risotto aux petits pois particulièrement parfumé. Elles passent aussi très bien à l'extracteur de jus, donnant un liquide très concentré et parfumé. En revanche, il faut impérativement filtrer la préparation dans laquelle vous les utilisez, car elles sont particulièrement fibreuses : charge à vous de composer.

Au printemps, l'arrivée des légumes primeur est une fête ! Ce serait dommage de mettre à la poubelle la moitié de la récolte en jetant (ou au compost) les cosses des premiers petits pois et des fèves. Une fois écosés, bien lavés et séchés, à vous de jouer pour un nouveau plat !

Préparez la soupe.
Pelez et hachez l'oignon et l'ail. Coupez le vert de poireau et la courgette en petits morceaux. Faites dorer l'oignon dans un peu d'huile ou de beurre. Ajoutez la courgette et le poireau, faites suer 2 minutes, puis ajoutez les cosses. Versez le bouillon, salez et portez à ébullition. Couvrez et laissez cuire 20 minutes. Mixez et filtrez soigneusement la préparation.

Si vous servez le velouté chaud, ajoutez de la crème selon votre goût. Si vous le servez froid, laissez-le refroidir puis placez-le au réfrigérateur.

Pendant que le velouté cuit, préparez les tempuras.

Mettez au compost ou à la poubelle les cosses noircies et abîmées. Coupez le pédoncule des cosses restantes, séparez-les en deux en retirant tous les fils. Si nécessaire ôtez à l'aide d'un couteau le côté rattachant les deux cosses, si la jointure est trop fibreuse.

Mettez à chauffer un bain d'huile : il doit atteindre les 170 °C.

Pendant ce temps, préparez la pâte à tempura. Versez l'eau glacée dans une assiette creuse ou un petit saladier. Tamisez la farine par-dessus et incorporez-la rapidement en quelques coups de fourchette : ce n'est pas grave s'il y a des grumeaux. Il faut peu la travailler pour éviter au maximum la formation de gluten.

Trempez les cosses dans la pâte à tempura et faites-les frire 2 à 3 minutes en petites quantités. Égouttez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant. Saupoudrez de fleur de sel et servez avec le velouté.

✎ **ANTI-GASPI**

Les cosses de fèves doivent être bien nettoyées et séchées avant d'être cuisinées. Au Portugal, elles sont précuites à l'eau bouillante salée, puis sautées avec des oignons et mijotées dans la sauce tomate. Un délice !



enfin
équipée de
Machine à Café
pour
tous
01 - 44561

Manon Fleury

C'est au Mermoz, dans le 8^e arrondissement de Paris que l'on a vu éclore la cuisine vivace et maligne de Manon Fleury, qui vole désormais de ses propres ailes. Tentée par des études de lettres, elle bifurque (pour notre plus grand plaisir !) vers la cuisine, se formant chez Alexandre Couillon à Noirmoutiers, chez Pascal Barbot à Paris et chez Dan Barber aux États-Unis. Si elle n'aime pas qu'on réduise son travail à sa maîtrise des légumes, son appétence pour les saveurs végétales font qu'elles occupent une place de premier choix dans ses assiettes, et qu'elle les valorise au maximum, comme avec ce consommé servi en guise de mise en bouche. En attendant qu'elle ouvre son propre établissement...

CONSOMMÉ DE CHAMPIGNONS

Pour **4 personnes**

Préparation **10 minutes**

Cuisson **15 à 20 minutes**

Matériel **blender, passoire fine, chinois étamine**

Consommé

- 1 kg de champignons de Paris
ou de parures de champignons
de Paris

- Eau
- Sel

Finitions

- 1 ou 2 rondelles d'agrumes
(citron, orange, bergamote...)
- 1 branche d'aneth
- 1 branche de sauge

✂ **ANTI-GASPI**

Les champignons peuvent être remplacés par du topinambour, du panais, du céleri-rave ou encore du fenouil, mixés et préparés de la même façon. On peut également mélanger les légumes en utilisant les morceaux traditionnellement mis de côté (les « parures » de légumes).

Quant à la pulpe de champignons, elle a bien sûr une deuxième vie : dans une farce, par exemple de gyoza, ou des boulettes.

ÉTAPE 1 Enlevez le bout du pied des champignons de Paris (la partie dure). Lavez les champignons. Taillez-les en quatre ou en deux selon leur taille (ne vous en faites pas ce ne doit pas être parfait, les morceaux vont être mixés ensuite). Placez les morceaux de champignons dans votre blender et versez de l'eau à hauteur de ces derniers. Mixez pendant au moins 30 secondes. Vous devez obtenir une sorte de « bouillie » pas trop lisse.

ÉTAPE 2 Versez cette bouillie dans une grande casserole. Faites chauffer à feu moyen tout en remuant avec un fouet de manière régulière. Laissez cuire 5 à 10 minutes. Baissez le feu et arrêtez de fouetter. Poursuivez la cuisson environ 10 minutes.

ÉTAPE 3 Passez le bouillon dans une passoire fine type chinois étamine où vous aurez préalablement disposé un linge propre ou un papier absorbant résistant. Dans la passoire, il doit rester toute la matière solide du consommé et vous devez récupérer un bouillon clair de champignons.

ÉTAPE 4 Versez le consommé bouillant sur les éléments aromatiques (agrumes, aneth et sauge) et laissez infuser 5 minutes. Filtrez à l'aide d'une passoire fine. Salez le consommé. Servez bien chaud.







CÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES

49 — NE RIEN PERDRE DES CÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES

53 — **Pain saladière**

54 — **Garlic bread et crème de mojettes**

57 — **Arancini**

58 — **Bolognaise de lentilles**

61 — **Kedgeree**

62 — **Falafels de lentilles**

65 — **Gratin de pâtes au chou-fleur (sans béchamel)**

66 — **Crumble de tomates aux biscuits apéro**

69 — **Quatre-quarts en baba, crème de yaourt au chocolat blanc**

71 — ALICE QUILLET ET ANNA TRATTLES

72 — **Crackers de pain rassis aux graines**

1 - Pasta parties

« Dans tous les cas, il n'en reste jamais quand on sait combien en préparer » : voilà la remarque (judicieuse) faite par une cheffe qui n'aime guère non plus les réchauffer. Car le reste de pâtes n'est pas la chose la plus aisée à recycler. Déjà, pour limiter le risque, comptez 80 à 100 g de pâtes crues par personne (elles triplent de poids à la cuisson). Si vous avez des ados ou des gros mangeurs à table, n'oubliez pas d'ajouter une portion de rab.

- Si néanmoins vous voulez prendre de l'avance pour la semaine avec du batch cooking, vous pouvez aussi les **pré cuire** : cuisez-les à l'eau bouillante salée (comptez 1 litre d'eau pour 100 g de pâtes) mais arrêtez leur cuisson 3 à 4 minutes avant le temps mentionné sur l'emballage. Égouttez-les, refroidissez-les rapidement puis conservez-les 3 jours maximum au réfrigérateur. Il vous suffira de finir leur cuisson dans une sauce plus abondante que d'ordinaire. Attention, ce type de préparation fonctionne pour les pâtes courtes (penne, fusilli...), moins pour les pâtes longues (spaghetti et compagne).

- Pour les pâtes déjà cuites qui vous resteraient sur les bras (genre un ado qui cale), la solution idéale reste le gratin (voir p. 63). Au Sud de l'Italie, on les transforme avec des œufs en frittata : des œufs, un peu de fromage et une bonne poêle suffisent à les transformer en gâteau doré.

2 - Magique aquafaba

Le liquide de cuisson des légumineuses, essentiellement des pois chiches et des haricots, se charge en protéines. De consistance un peu gluante, il a la drôle de propriété de se mettre à mousser quand on le fouette, et de se comporter un peu comme un blanc d'œuf. Ne jetez donc plus le liquide contenu dans votre bocal de pois chiches lorsque vous l'égouttez. Réservez-le dans un bocal fermé, vous pouvez le conserver 2 à 3 jours au réfrigérateur avant de l'utiliser. À vous ensuite de réaliser avec lui mousse au chocolat ou macaron, ou bien de

l'utiliser dans des boulettes de viande pour leur donner du liant. Quand je sers un houmous, mes enfants savent désormais qu'il y a de la mousse au chocolat 100 % végétale en dessert !

➤ Mousse au chocolat à l'aquafaba

Pour **4 à 6 personnes**
Préparation **15 minutes**
Réfrigération **6 heures**

15 cl d'aquafaba de pois chiches ou de haricots (blancs ou rouge), cuits au naturel
150 g de chocolat noir à pâtisser
1 c. à café d'extrait de vanille (équilibre le goût un peu salé de l'aquafaba)

- Faites fondre le chocolat au bain-marie. Ajoutez-y l'extrait de vanille, mélangez.
- Battez l'aquafaba en neige comme vous le feriez pour des blancs d'œufs, à l'aide d'un batteur électrique. La montée est plus longue qu'avec des blancs d'œufs mais avec un peu d'huile de coude, on y arrive !
- Incorporez délicatement le chocolat tiède dans l'aquafaba monté.
- Placez au moins 6 heures au réfrigérateur avant de déguster.

- Les autres restes tu y fourgueras. Un peu d'épinard cuit, quelques feuilles de chou-fleur, des carottes râpées, un demi-steak, les deux crevettes cuites qui se battent en duel au fond du frigo, les petits morceaux de poulet récupérés sur la carcasse, une saucisse qui s'ennuie toute seule, des jaunes d'œufs battus...

- Le riz au bon moment tu ajouteras. Quand toute la garniture rissole de joie dans la poêle, on ajoute le riz refroidi, et on mélange vigoureusement le tout, le temps de le faire réchauffer.

- L'assaisonnement tu n'oublieras pas : gingembre râpé à faire rissole avec les alliacés, sauce soja, graines de sésame, oignon frais ciselé, herbes fraîches, zeste de citron... il y a de quoi être inventif !

3 - Bien cuire le riz

Pour avoir de bons restes de riz, il faut que le riz soit cuit correctement. C'est-à-dire à l'étouffée, et pas lessivé par des litres d'eau – le riz ne se cuit pas comme des pâtes.

La quantité à avoir en tête : 1 verre de riz de 20 cl pour 2 personnes. Toujours rincer le riz (une passoire à maille fine, type chinois) est parfaite. Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile neutre dans une cocotte, ajoutez le riz et mélangez pour l'enrober d'huile. Versez le double du volume de riz en eau chaude (soit 2 verres d'eau pour 1 verre de riz), salez et ajoutez si vous le souhaitez des aromates (laurier, anis étoilé, cardamome...). Portez à ébullition, puis couvrez et baissez au minimum. Laissez cuire 10 minutes. Éteignez le feu et n'ouvrez pas la cocotte : la cuisson du riz se finit dans sa vapeur. Laissez reposer 10 minutes au minimum, puis égrenez le riz. Laissez-le refroidir.

4 - Ah je ris !

En Asie, on ne cuit jamais du riz pour un seul repas, mais pour deux. Car le secret du riz sauté, c'est d'utiliser du riz refroidi. Son amidon a eu le temps de recristalliser au réfrigérateur, et ainsi, il ne colle pas et conserve une bonne texture une fois sauté à la poêle. C'est entre les restes et le batch cooking malin : avoir une boîte de riz cuit au frigo, c'est un riz sauté d'assuré. Et ensuite...

- **Sur les bons gras tu miseras.** Huile de sésame grillé, huile de coco, voire graisse de canard : le gras, c'est le goût, il en faut au départ pour faire rissoler les premiers ingrédients et parfois en ajouter un filet en cours de route.
- **Alliacés à gogo tu utiliseras.** Poireau, échalote, ail, oignon... on les mélange et on les fait rissoler dans le wok pour commencer.

5 - Quelques grains de riz qui font la différence

Quand il n'en reste que le fond d'un bol, quelques cuillérées à soupe, bref pas de quoi faire péter les croquettes, on peut toujours utiliser le riz cuit :

- **Plongé dans un bouillon**, à la façon de petites pâtes.
- **Ajouté dans une soupe de légumes** et mixé avec elle, pour lui donner de l'onctuosité sans gras.
- **Dans une soupe de légumineuses**, comme la harira ou l'ashe mast, il apporte une texture un peu différente. Pensez-y pour votre prochaine soupe de lentilles !

6 - Prendre un pain

Le pain rassis mérite un ouvrage à lui tout seul (il n'en manque d'ailleurs pas, allez faire un tour du côté de la bibliographie). Néanmoins, voici les principales utilisations de ces vieux croûtons ou demi-baguettes oubliées.

→ CHAPELURE

On pense que le pain est sec mais il l'est rarement assez pour être broyé sans difficulté : certains le râpent, d'autres le mettent dans un torchon et le concassent avec un rouleau à pâtisserie, le plus simple étant d'utiliser un mixer puissant (c'est dur !). Pour se faciliter la tâche, le plus desséché le pain sera, le plus aisé ce sera. Donc mettez à profit le préchauffage de votre four ou sa chaleur résiduelle (c'est-à-dire une fois éteint après une cuisson, car il met du temps à redescendre à température ambiante) pour y glisser votre pain rassis et finir de le dessécher. La chapelure se conservera également mieux. Ensuite, à vous de l'utiliser en gratin, pour enrober des boulettes et des croquettes, réaliser des nuggets maison...

→ CROÛTONS

Deux écoles : le four ou la friteuse, une plus healthy, l'autre plus sexy. Certes, la friture rend tout sexy, même un bout de vieux pain, mais ce n'est pas une raison

NE RIEN PERDRE DES CÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES

pour en abuser. Même pas besoin de recette : il suffit de découper le pain en morceaux puis de le faire frire dans l'huile bien chaude – à l'huile d'olive, ça donne un petit truc en plus bien agréable dans les salades. Pour la version au four, répartissez vos petits cubes de pain en une seule couche sur une plaque et ajoutez un filet d'huile d'olive, des herbes séchées et de l'ail râpé si vous l'aimez. Mélangez à l'aide de vos mains pour bien imprégner le pain de ce mélange puis enfournez pour 5 à 8 minutes de cuisson à 200 °C (th. 6/7), en surveillant attentivement et en mélangeant une fois, afin que les croûtons dorent de tous les côtés. Laissez refroidir avant de consommer, vous pouvez également les conserver une semaine dans une boîte métallique.

7 - Panzanella et gaspacho

La tomate est également l'une des meilleures amies du pain. En Toscane, on mélange tomates bien mûres, morceaux de pain rassis et huile d'olive pour préparer la panzanella, divine salade estivale. On oublie trop souvent que le gaspacho est naturellement épaissi d'un peu de pain émietté, qui marine avec poivron, tomate et concombre avant le mixage.

8 - Pudding, pain perdu et compagnie

Transformer le pain (ou la brioche) en gâteau, c'est la baguette magique du pain perdu et du pudding, qui fonctionnent sur le même principe (un enrichissement et une humidification par du lait et des œufs).

- **Pour le pain perdu**, le passer dans les œufs battus avec un peu de lait ou de crème, des épices et tout ce qui peut donner du goût (cannelle, rhum...), puis le faire dorer au beurre. Avantage de ne pas mettre de sucre : ça ne brûle pas, et on peut généreusement le saupoudrer à la sortie de la poêle.

- **Pour le pudding**, la tradition anglaise du *bread and butter pudding* ou du *queen of pudding* (un régal recouvert de meringue !) montre les deux écoles : laisser les tranches entières ou mixer l'appareil avant cuisson au four, c'est à voir. Évidemment, tout ce qui

marque avec le pain fonctionne avec de la brioche. Celle-ci est également utilisée dans des préparations bien spécifiques, comme le diplomate ou la polonaise. Et historiquement, la charlotte n'était pas entourée de biscuits à la cuillère... mais de tranches de brioche rassise. Une tradition avec laquelle renouer !

9 - Bien conserver ses restes

Pour la décongélation, toujours passer par la case réfrigérateur 12 à 24 heures avant utilisation.

	AU RÉFRIGÉRATEUR (+4 °C)	AU CONGÉLATEUR (-10 °C)
RIZ	5 jours	4 mois
PÂTES	3 jours	3 mois
LENTILLES	5 jours	3 mois
HARICOTS, POIS CHICHES ...	5 jours	3 mois
PAIN	Prolonge son moelleux pendant 2 à 3 jours, emballé dans un torchon	1 mois, en tranche
BRIOCHE	Prolonge son moelleux pendant 2 à 3 jours, emballé dans un torchon	1 mois, prétranché et bien emballé



Pain saladière

Pour **6 personnes**
Préparation **30 minutes**
Cuisson **2 heures**
Repos **15 minutes**

Pâte

- 125 g de pain rassis
- 25 cl d'eau ou de lait
- 1 œuf
- 30 g de farine
- 50 g de fromage à pâte dure râpé (cantal, salers, tomme de brebis...)

Garniture

- 1,2 kg d'oignons secs
- 1 feuille de laurier
- 3 branches de thym
- 1 branche de romarin frais (si possible)
- Une dizaine de filets d'anchois à l'huile
- Une quinzaine de petites olives noires (de préférence olives de Nice)
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Que les Niçois me pardonnent : cette variation de leur plat ne vise qu'à utiliser du pain rassis en le transformant en pâte moelleuse, entre la fougasse et la pizza. Si on peut la garnir d'une compotée d'oignons, on peut aussi choisir d'y enfoncer tomates cerises et billes de mozzarella, pour en faire une « painzza ». Mais là, c'est avec les Italiens que je vais avoir de gros problèmes...

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Coupez le pain en gros morceaux et imbiblez-le de liquide. Laissez reposer 15 minutes puis égouttez si nécessaire et mixez le tout. Ajoutez l'œuf, la farine et le fromage râpé.

Étalez cette pâte au fond d'un moule à tarte préalablement huilé, tassez-la avec le dos d'une cuillère. Enfourez pour 10 à 15 minutes.

Pendant ce temps, émincez finement les oignons.

Faites-les cuire 1 heure à l'étouffée avec du sel et du laurier, dans leur eau de végétation : ils doivent rester translucide et confire tout doucement, sans caraméliser.

Mélangez la compotée d'oignon avec thym et romarin finement haché, sel et poivre. Vous pouvez également ajouter 3 filets d'anchois hachés menus.

Sortez la tarte du four et garnissez-la d'oignons, d'anchois et d'olive.

Arrosez d'un filet d'huile d'olive et glissez au four pour 30 à 40 minutes.

Servez tiède ou froid.

Garlic bread et crème de mojettes

Pour un apéro (4 à 6 personnes)

Préparation 20 minutes

Cuisson 15 minutes

Garlic bread

- 2 à 3 gousses d'ail, selon vos goûts
- 80 g de beurre demi-sel mou
- Une quinzaine de tiges de persil plat
- ½ à 1 baguette rassise (selon ce qui reste)

Crème de mojettes

- 1 bocal de mojettes déjà cuites (ou autres haricots blancs à peau fine)
- 1 gousse d'ail
- 3 c. à soupe de purée de sésame (tahini)
- ½ citron (ou plus selon votre goût)
- Cumin moulu selon votre goût
- Huile d'olive
- Sel fin, poivre du moulin

🔪 **ANTI-GASPI**

Une fois tartinée de beurre à l'ail, les baguettes peuvent être congelées. Il suffira de les faire cuire 5 minutes de plus...

Vous pouvez aussi glisser dans le beurre à l'ail une pointe de fromage râpé (idéalement un peu de parmesan) ou un zeste de citron ou d'orange (voire une pincée de poudre de zestes, voir p. 105) pour lui donner un petit goût inédit.

À dire vrai, à mes yeux le pain à l'ail se suffit à l'apéro. Mais s'il est une préparation bien aillée, c'est le houmous... Alors comme « houmous » signifie « pois chiche » en arabe, je ne peux me résoudre à nommer ainsi cette tartinade de légumineuses (même si vous, vous pouvez vous accorder le droit de le faire). Après bien des essais à base de lentilles vertes, haricots rouges, lentilles corail et autres graines, le résultat le plus soyeux est à base de haricots blancs, mais pas n'importe lesquels.

Pelez l'ail. Écrasez-le ou râpez-le finement au-dessus d'un bol contenant le beurre.

Effeuillez le persil. Gardez ses tiges pour un bouillon ou un pesto. Hachez finement les feuilles de persil et incorporez-les à l'ail. Vous pouvez également hacher ail et persil dans un mini-hachoir électrique, puis y incorporer le beurre.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Coupez la baguette en tranches, sans toutefois aller jusqu'au bout. Tartinez de beurre à l'ail chaque intervalle entre deux tranches, et finissez en tartinant généreusement le dessus du pain.

Emballer votre baguette dans du papier sulfurisé et enfournez-la pour une dizaine de minutes.

Pendant ce temps, préparez le houmous.

Égouttez et rincez les mojettes. Pelez l'ail. Dans le bol d'un robot-mixer, versez l'ail et les haricots. Mixez pour obtenir une purée grossière. Ajoutez 3 cuillerées à soupe d'eau froide, la purée de sésame, le jus de citron, le sel, le poivre et le cumin. Mixez. Si nécessaire, ayez à portée de main un verre d'eau glacée pour en ajouter un peu en filet par la goulotte du robot-mixer pour obtenir la texture idéale. Goûtez, ajustez en sel et épices si besoin.

Versez dans un bol, nappez d'huile d'olive, et servez avec le pain à l'ail tout chaud.





Arancini

Pour **une dizaine d'arancini**

Préparation **45 minutes**

Cuisson **30 minutes**

- 1 boule de mozzarella
- 100 g de petits pois frais ou surgelés
- 200 g de sauce bolognaise
- 600 g de risotto à la tomate
- Quantité suffisante de farine
- Quantité suffisante de chapelure
- 2 œufs
- Huile de friture

✂ **POUR RAPPEL**

Si vous souhaitez faire directement un risotto pour préparer ces arancini, voici une recette simple. Faites dorer dans 2 c. à soupe d'huile d'olive 1 oignon, 1 gousse d'ail, 1 branche de céleri et 1 carotte hachée. Ajoutez 300 g de riz à risotto puis ajoutez 1 verre de vin blanc, laissez-le s'évaporer. Versez ensuite progressivement 1 litre de bouillon de légumes chaud, en laissant s'évaporer entre chaque ajout et en remuant sans cesse. Ajoutez 3 c. à soupe de concentré de tomates en cours de cuisson. Lorsque le riz est cuit, ajoutez hors du feu 60 g de parmesan râpé et mélangez.

Quand je prépare du risotto, je double en général les proportions... car il y a des réclamations si je ne pose pas sur la table le lendemain un plat tout fumant d'arancini croustillants ! C'est la rolls des croquettes de riz, le top de la réutilisation maligne qui nous vient de Sicile où l'on croque en guise de déjeuner (mais parfois dès 10 heures du matin) ces appétissantes boules de la taille d'une orange (d'où leur nom). Pour le cœur, vous pouvez utiliser seulement de la mozzarella, préparer un ragù dans les règles de l'art ou utiliser un reste de sauce bolognaise. Avec de la chapelure maison pour enrober le tout, les arancini illustrent tout de l'art d'assembler les restes !

Coupez la mozzarella en petits dés. Faites cuire les petits pois à l'eau bouillante salée, égouttez-les et refroidissez-les. Mélangez mozzarella, petits pois et sauce bolognaise. Réservez cette farce.

Préparez les arancini. Prélevez des portions de riz refroidi de la taille d'une orange. Formez un creux à l'intérieur, ajoutez 1 à 2 cuillerées à café de farce puis reformez la boule. Posez-les au fur et à mesure sur une plaque saupoudrée de farine.

Versez la farine dans une assiette et la chapelure dans une autre.

Battez les œufs avec 1 cuillerée à soupe d'eau dans une assiette creuse.

Roulez les arancini dans la farine. Plongez-les ensuite dans les œufs puis dans la chapelure.

Réservez au fur et à mesure sur une plaque.

Préparez un bain de friture et faites frire les arancini jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Servez chaud.

Bolognaise de lentilles

Pour **4 personnes**
Préparation **15 minutes**
Cuisson **15 minutes**

- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 carotte
- 2 branches de céleri
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 300 g de lentilles cuites
- 40 cl de coulis de tomates
- 1 verre de vin rouge
ou 1 reste de café froid
- 1 feuille de laurier
- 2 branches de thym
(soit 1 c. à café) ou d'origan
- 320 à 400 g de pâtes longues
(spaghetti ou bucatini)
- Gros sel
- Sel fin, poivre du moulin

Une recette bien connue des habitués de la cuisine végétarienne ! Certains ajoutent aussi du tofu émietté à faire mijoter en même temps que les lentilles pour parfaire la texture : à vous de voir si vous souhaitez un supplément de protéines.

Pelez et hachez finement l'oignon, l'ail et la carotte. Coupez le céleri en petits dés.

Faites-les revenir avec l'huile d'olive dans une sauteuse.

Ajoutez les lentilles, mélangez.

Versez le coulis de tomates, le vin ou le café, le laurier, le thym, sel et poivre. Couvrez, portez à ébullition puis laissez mijoter.

Pendant ce temps, portez à ébullition une grande quantité d'eau salée.

Plongez-y les pâtes et cuisez-les à votre goût plus ou moins *al dente*.

Égouttez-les, mélangez avec la sauce et servez avec ou sans parmesan.

ANTI-GASPI

Évidemment, s'il vous reste un peu de bœuf haché, il sera le bienvenu pour mijoter dans la sauce. Faire moitié bœuf-moitié lentilles est aussi une bonne façon de diminuer sa consommation de viande.

C'est également une bonne recette pour glisser ni vu ni connu quelques légumes de récup' : vert de poireau, tiges de fenouil, queues de bouquet d'herbes... Cela ne pourra qu'enrichir et parfumer la sauce.





Kedgeree

Pour **4 à 6 personnes**
Préparation **20 minutes**
Cuisson **20 minutes**

- **2 à 4 gros œufs**
(selon votre appétit,
comptez ½ à 1 par personne)
- **400 g de filet de haddock**
- **20 cl de lait**
- **30 cl d'eau**
- **2 feuilles de laurier**
- **1 gros oignon**
- **3 capsules de cardamome verte**
- **60 g de beurre**
- **2 c. à café de bon curry de Madras**
- **1 petit morceau de bâton
de cannelle**
- **500 g de riz basmati cuit et refroidi**
(soit 175 g cru, environ)

Pour servir

- **2 oignons nouveaux**
- **½ citron**
- **Quelques feuilles de coriandre
fraîche**

📄 **ANTI-GASPI**

Si évidemment il faut un reste conséquent de riz pour préparer un kedgeree, ce plat est aussi très accueillant pour foule d'autres petits restes : une poignée de petits pois, un reste de poisson cuit à la place du haddock (en ce cas, ajoutez une touche de paprika fumé) et même le fond d'une sauce curry. *God save the restes !*

Dans la famille des riz sautés, le kedgeree est peut-être le plus fascinant, tant son histoire retrace celle de la colonisation anglaise de l'Inde. Joyeux mélange foutraque de riz, haddock, curry en poudre, œuf mollet et beurre à gogo, cette rencontre inattendue est pourtant délicieuse à l'heure du brunch. Amateurs de série, ouvrez l'œil : ce plat emblématique de l'Empire Britannique se croise à l'écran aussi bien dans les cuisines de *Downtown Abbey* que dans celle de Margareth Thatcher pour *The Crown*.

Faites cuire les œufs selon votre goût dans l'eau frémissante : 8 minutes pour un œuf légèrement coulant à cœur, 10 minutes pour un œuf vraiment dur. Refroidissez-les sous l'eau courante, roulez-les en tous sens pour fendiller la coquille et laissez-les tremper dans l'eau froide pour les écaler plus facilement. Réservez.

Pochez le poisson dans le lait et l'eau avec les feuilles de laurier : laissez frémir 10 minutes. Égouttez-le, retirez sa peau et émiettez-le grossièrement.

Pelez et hachez finement l'oignon. Ouvrez les capsules de cardamome avec la pointe d'un couteau et prélevez leurs graines.

Faites dorer l'oignon dans le beurre. Ajoutez les graines de cardamome, le curry et la cannelle. Faites revenir puis ajoutez le riz. Mélangez bien, puis ajoutez le poisson et les œufs coupés en deux ou en quatre.

Ajoutez la coriandre et les oignons nouveaux hachés. Dressez dans un plat avec les quartiers de citron.

Falafels de lentilles

Pour **une dizaine de boulettes**

Préparation **20 mintes**

Cuisson **20 minutes**

- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 poignée d'herbes fraîches
ou de queues d'herbes
(persil, ciboulette, coriandre)
- 250 g de lentilles vertes cuites
- 60 g de coulis de tomates
(à défaut, du concentré)
- 2 c. à soupe bombées de farine
(blé, riz, pois chiche...)
- 60 g de chapelure
- Huile d'olive
- Sel fin, poivre du moulin

OK, appeler toutes les boulettes de légumineuses « falafels » peut faire froncer les sourcils. Mais les falafels originels (ceux à base de pois chiches crus longuement trempés) accueillent dans certains pays... des fèves. Et quand il reste des haricots ou des lentilles, les transformer en boulettes est la meilleure des choses à faire. En plus, pas besoin d'œuf pour les faire tenir !

Pelez l'ail et l'oignon.

Placez-les dans le bol du mixer avec les herbes et mixez-les grossièrement.

Ajoutez les lentilles, mixez-les. Ajoutez pour finir le coulis de tomates, la farine, sel et poivre.

Formez des boulettes avec vos mains légèrement humides pour leur éviter de coller.

Versez la chapelure dans une assiette et roulez-y les boulettes.

Faites-les dorer à la poêle dans un filet d'huile d'olive.

Servez avec un tsatsiki, une sauce au yaourt ou une sauce tomate, type salsa.

✂ **ANTI-GASPI**

Haricots blancs ou rouge bénéficieront volontiers de la même recette (j'en entends même qui envisageront d'essayer avec leurs restes de cassoulet : vous me direz !). En revanche, évitez les légumineuses qui se délitent trop (pois cassés, lentilles corail) pour cette recette : elles seront en revanche bienvenues dans les soupes.





Gratin de pâtes au chou-fleur (sans béchamel)

Pour **4 personnes**
Préparation **20 minutes**
Cuisson **30 minutes**

- 1 petit chou-fleur
- 30 cl de bouillon de légumes
- 50 g de fromage à pâte dure râpé (cheddar, gruyère, emmental) + 50 g pour gratiner
- 10 cl de crème liquide ou 100 g de crème fraîche épaisse
- 200 à 300 g de pâtes cuites, de préférence courtes (penne, macaroni, farfalle...)
- Noix muscade
- Sel fin, poivre du moulin

C'est le plus redoutable de tous les restes, mais comme on dit chez moi, « si on pèse avant de cuire, y'a pas souvent de restes ! ». L'occasion de rappeler qu'on compte en général 80 g de pâtes crues par personne (plus s'il y a des ados à nourrir...). Mais comme on n'est jamais à l'abri d'un imprévu, ou si vous avez envie de batch-cooker, ce gratin tout chaud devrait vous sauver la mise, avec cette béchamel de chou-fleur... qui n'en est pas une ! Bien plus légère et riche en légumes que sa version traditionnelle.

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7).

Lavez le chou-fleur et séparez-le en fleurettes. Coupez le pied en petits morceaux. Faites-les cuire 15 minutes à la vapeur, jusqu'à ce que la pointe d'un couteau les transperce facilement. Réservez.

Mixez le chou-fleur avec le bouillon, le fromage et la crème. Salez, poivrez et parfumez de noix muscade selon votre goût.

Mélangez les pâtes et la sauce au chou-fleur et au fromage.

Versez les pâtes enrobées de sauce. Saupoudrez de fromage ou d'un mélange de chapelure et de fromage.

Enfournez pendant 20 minutes, jusqu'à ce que le dessus du plat soit bien doré.

📄 **ANTI-GASPI**

Il n'y a pas que les fleurettes de chou-fleur dans la vie !

Le trognon peut se déguster en soupe ou en gratin, et les côtes une fois pelées font de délicieux beignets. Hachées, elles sont aussi savoureuses en soupe.

Crumble de tomates aux biscuits apéro

Pour **4 personnes**
Préparation **20 minutes**
Cuisson **50 minutes**

- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 kg de tomates
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Ce qui vous reste de biscuits apéritifs ramollis car le paquet est resté ouvert
- De la chapelure : ce qui vous faut pour arriver au moins à 125 g au total (biscuits + chapelure)
- 75 g de beurre
- La moitié du poids de biscuits en beurre

ANTI-GASPI

Le crumble se décline avec tous les restes de légume : c'est parfait pour resservir de la ratatouille, de la piperade, de la shakshouka, des légumes rôtis... en toute saison ! Mention spéciale pour le potiron, à qui cette préparation convient très bien en automne.

Pour un crumble sucré, vous pouvez utiliser de même des biscuits sablés, des speculoos ramollis, voire même des céréales de petit déjeuner type granola à répartir sur de la compote. Le bon ratio à avoir en tête : pour un poids de produit sec émietté, utilisez la moitié de son poids en beurre pour obtenir un crumble bien croustillant.

Tout paquet de biscuit salé ou sucré ouvert puis oublié subit la terrible loi du ramollissement. Contre ça, le crumble est votre meilleur allié, qui permet aussi d'utiliser des restes de légumes préparés. Doublement anti-gaspi !

Pelez l'ail et l'oignon.
Émincez-les finement.

Ôtez le pédoncule des tomates.
Coupez-les grossièrement (épépinées ou non, c'est une question de goût).

Faites rissoler l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive. Ajoutez les tomates et faites mijoter 10 minutes à couvert. Ôtez ensuite le couvercle et faites confire les tomates à feu moyen une vingtaine de minutes. Vous pouvez aussi utiliser un reste de tomates à la provençale.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Préparez la pâte à crumble. Mixez les biscuits apéritifs. Ajoutez si nécessaire la chapelure.

Incorporez le beurre mou du bout des doigts jusqu'à l'obtention d'une chapelure grossière.

Répartissez les tomates dans un plat à gratin. Saupoudrez le crumble par-dessus.

Enfournez 20 minutes, avec un petit coup de gril final si nécessaire pour que le plat soit bien doré.

CRUMBLE DE PAIN

À défaut de biscuits apéro, un crumble à la chapelure est délicieux aussi : comptez 1 part de chapelure pour ½ part de parmesan finement râpé (soit pour 100 g de chapelure, 50 g de parmesan), mélangez avec herbes séchées et poivre (pas besoin de sel, le parmesan l'est suffisamment).

Ajoutez la moitié du poids en beurre mou (soit 75 g), sablez du bout des doigts et répartissez sur le plat. Faites cuire comme indiqué ci-dessus.





Quatre-quarts en baba, crème de yaourt au chocolat blanc

Pour **4 personnes**
Préparation **15 minutes**
Cuisson **5 minutes**

- 1 morceau de gâteau rassis, type quatre-quarts

Sirop

- 8 cl d'eau
- 50 à 80 g de sucre (selon la quantité de sucre du gâteau à imbiber)
- Épices, selon votre goût : bâton de cannelle, étoile de badiane...
- Selon votre placard : zeste et/ou jus d'orange ou de citron, poudre d'agrumes (voir p. 105)
- Alcool selon votre goût (rhum bien sûr, mais pourquoi pas gin ou whisky), sinon un peu de thé noir refroidi

Crème

- 250 g de yaourt à la grecque, sorti 1 heure avant du frigo
- 100 g de chocolat blanc à pâtisser

On dit que le baba aurait été inventé par Nicolas Stohrer pour utiliser un kouglopf rassis et ravir au passage le palais édenté de Stanislas Leszczyński, son maître duc de Lorraine et ancien roi de Pologne. Voilà qui ouvre des perspectives pour redonner du lustre à un morceau de gâteau ou de brioche un peu sec ! Quant à la crème qui l'accompagne, sa simplicité et sa gourmandise valent bien des chantilly. J'ai piqué l'idée et la recette à Ferran Adrià, qui en dévoilait les secrets dans *Repas de famille* paru chez Phaidon en 2011. Pour les repas du personnel de son restaurant El Bulli, cette crème était servie avec de la mangue ou d'autres fruits frais. Une préparation également utile lorsqu'il vous reste des yaourts à la DLC périlleuse à écouler...

Versez le sucre dans la casserole, ajoutez l'eau, les épices, le zeste d'agrumes, le jus si vous le souhaitez. Portez à ébullition, couvrez et laissez infuser 15 minutes.

Disposez les morceaux de gâteau dans une boîte ou un plat creux. Versez le sirop par-dessus et laissez refroidir.

Versez le yaourt à température ambiante (détail important pour que le mélange se fasse sans grumeaux) dans un saladier.

Faites fondre le chocolat blanc au bain-marie. Ajoutez-le en filet dans le yaourt en mélangeant à l'aide d'un fouet pour obtenir une texture légère et un mélange homogène. Laissez refroidir à température ambiante.

Servez les gâteaux-baba avec une cuillerée de yaourt au chocolat blanc et quelques morceaux de fruits.



Alice Quillet et Anna Trattles

Derrière les baies vitrées de cette boulangerie atypique à Paris, ces deux cuisinières cosmopolites préparent pain bio au levain, focaccia, sausage rolls et délices sucrés, du cookie au doughnut Boston Cream. Plébiscité, leur pain est proposé sur la table de nombreux restaurants parisiens. Alice et Anna se sont rencontrées en 2002 chez Rose Bakery, puis ont ensuite cuisiné plusieurs années dans les cuisines du BAL Café avant de créer, avec Anselme Blayney, Ten Belles, d'abord sous forme de coffee shop dont ils furent les précurseurs dans la capitale, puis dans cette bakery qui mêle les influences françaises, anglaises et américaines. Du café fraîchement torréfié jusqu'aux scones, ici, tout est 100 % maison. Cette histoire d'amitié et de cuisine dure depuis 18 ans, ces cheffes autodidactes s'étant formées aussi bien à Londres qu'à San Francisco. Bien plus qu'une boulangerie, Ten Belles montre qu'une entreprise peut être engagée et porter des valeurs sociales et écologiques fortes, sans faire de concessions sur la qualité et le plaisir. Se faire plaisir tout en contribuant à un monde meilleur, avoir un impact positif : ici, c'est du concret... et du bon.

—
Ten Belles Bread
17-19 rue Bréguet
75011 Paris

—
Ten Belles
10 rue de la Grange-aux-Belles 75010 Paris
et 53 rue du Cherche-Midi 75006 Paris

CRACKERS DE PAIN RASSIS AUX GRAINES

Pour **deux plaques**
Préparation **15 minutes**
Cuisson **2 h 45**
Repos **1 nuit**

- 250 g de pain rassis
- 500 g d'eau
- ½ c. à café de sel fin
- 200 g d'un mélange de graines de votre choix : ici, lin, sésame et tournesol. Mais on peut aussi utiliser du chanvre, du pavot, des graines de courge...
- Fleur de sel

📄 **ANTI-GASPI**

Limiter au maximum le gaspillage alimentaire fait partie des engagements de Ten Belles. Cette pâte de pains invendus est utilisée à hauteur de 30 % dans le pain complet, et a ensuite donné idée à Alice et Anna de mettre au point ces crackers délicatement croustillants.

ÉTAPE 1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Découpez le pain en morceaux et placez-les sur une plaque. Faites-le sécher 10 à 12 minutes, afin qu'il soit parfaitement sec. Mélangez le pain avec l'eau, et laissez gonfler toute la nuit.

ÉTAPE 2 Le lendemain, mixez le pain et l'eau avec une demi-cuillerée à café de sel. Vous devez obtenir une purée fine et lisse, de la consistance d'une compote épaisse ou d'une crème de marrons. Selon le pain utilisé, vous pouvez avoir besoin d'ajouter un peu d'eau pour obtenir cette texture souple.

ÉTAPE 3 Préchauffez le four à 140 °C (th. 4/5). Recouvrez 2 plaques à pâtisserie de papier sulfurisé ou revêtez-les d'un tapis en silicone. Répartissez la pâte sur les 2 plaques de façon égale (soit environ 350 g de pâte par plaque). Étalez-les en une couche fine et régulière à l'aide d'une spatule coudée. Saupoudrez chaque plaque de 100 g du mélange de graines de votre choix et saupoudrez généreusement de fleur de sel.

ÉTAPE 4 Enfournez pour 2 h 30. Laissez refroidir avant de casser en morceaux, dégustez-les à l'apéritif, avec du houmous...







VIANDES, POISSONS ET PLATS COMPLETS

77 — NE RIEN PERDRE DES VIANDES,
POISSONS ET PLATS COMPLETS

81 — **Samossas aux restes de poulet
et salade verte au jus de poulet**

82 — **Soupe de nouilles chinoises du dimanche soir
à la carcasse de poulet**

84 — **Gyozas de choucroute**

86 — **Bœuf façon Loc Lac**

89 — **Légumes farcis aux restes de couscous**

90 — **Muffins aux restes de raclette**

93 — **Hachis parmentier de pot-au-feu à la patate douce**

94 — **Pie de blanquette**

97 — JULIE CAUTE

98 — **Ravioles d'agneau au curcuma**

NE RIEN PERDRE DES VIANDES, POISSONS ET PLATS COMPLETS

Rôti de bœuf, choucroute, gigot d'agneau, saumon cuit, blanquette ou poulet rôti : les restes de viandes, de poissons et de plats complets sont souvent ceux pour lesquels on est le moins inspirés. Au lieu de les voir comme un simple reste, mieux vaut les considérer comme un enrichissement potentiel d'une recette : quelques morceaux de viandes pour parfumer un bouillon de légumes enrichi de quelques nouilles ou d'un peu de riz, un peu de gigot haché pour ajouter dans un curry de petits pois, du poisson effiloché pour faire des rillettes à l'apéro... Bien les conserver permet de les utiliser au mieux.

1 - Par ici le mixer

Pour utiliser des viandes déjà cuites, mieux vaut posséder de bons couteaux, un robot ou un mixer ou, idéalement, un hachoir à viande ! Ainsi naissent sauce bolognaise, lasagnes, légumes farcis ou boulettes où le mélange des viandes fait toute la saveur.

2 - Le b.a-b.a de la conservation

Décongelez impérativement la viande ou le poisson au réfrigérateur. Ne recongelez jamais un produit décongelé.

3 - SOS boulettes

C'est certainement la recette la plus prisée pour utiliser des restes... car elle permet d'utiliser plusieurs restes, puisqu'on utilise souvent du pain rassis ou de la chapelure pour les préparer et des herbes en grande quantité pour les parfumer. Elles permettent d'utiliser des parures de viande ou de poisson, et de combiner en un heureux mélange plusieurs ingrédients qu'on a en petites quantités. L'important, c'est de bien les assaisonner (elles deviennent plus fades en cuisant, donc mieux vaut avoir la main un peu lourde).

➤ Boulettes de pot-au-feu

- Hachez les restes de viandes de pot-au-feu.
- Hachez les légumes restants et écrasez les pommes de terre s'il en reste.
- Si vous n'avez pas de pomme de terre, ajoutez 3 à 4 c. à soupe de chapelure et 1 à 2 c. à soupe de lait.
- Mélangez bien avec 1 ou 2 œufs (selon la quantité), 2 gousses d'ail hachées, sel et poivre.
- Laissez raffermir le mélange 20 minutes au réfrigérateur avant de façonner en boulettes.
- Faites-les cuire 15 minutes à 180 °C (th. 6) et servez-les avec une sauce tomate.

TYPE DE RESTES	AU RÉFRIGÉRATEUR	AU CONGÉLATEUR
POISSON	Cru : 1 jour Cuit : 2 à 3 jours	3 mois (cru ou cuit) pour les poissons gras (sardine, anchois), 6 mois pour les poissons maigres
CREVETTES	Crues : 1 à 2 jours Cuites : 2 jours	Crues : 2 mois Cuites : 6 mois
AGNEAU	Cru : 3 jours Cuit : 3 jours	Cru, en morceaux : 6 à 9 mois
POULET ET AUTRES VOLAILLES	Cru : 2 jours Cuit : 3 jours	Cru, en morceaux : 6 mois Cuites : 2 à 3 mois
PORC	Cru : 3 jours Cuit : 3 jours	Cru, en morceaux Cuite : 2 à 3 mois
BŒUF	Cru : 3 jours (sauf steak haché : 24 h maximum) Cuit : 3 jours	Cru, en morceaux : 6 à 12 mois Cuite : 2 à 3 mois
VEAU	Cru : 2 jours Cuit : 3 jours	Cru ou cuit, en morceaux : 2 à 3 mois
VIANDES EN SAUCE	3 jours	3 à 4 mois

→ DE LA BOULETTE AU RAVIOLI

Autre façon de déguster les restes de viandes : les planquer. Deux grandes écoles : celles où la viande se voit... et celle où on la cache. Dans les sandwichs et les rouleaux de printemps, un émincé de bœuf, porc ou poulet froid sera toujours à son avantage. Et quand on y réfléchit bien, la boulette entourée de pâte devient chaussons, empanadas, samossas, tortellinis ou raviolis, soit une farce habillée de pâte et cuite au four ou à l'eau dans tous les pays du monde.

4 - Bouillon d'os de bœuf

Comme les épluchures de légumes, ce sont des morceaux qu'on n'utilise pas forcément alors qu'ils sont précieux. On peut les collecter au fur et à mesure au congélateur jusqu'à en avoir la quantité nécessaire.

- Placez sur une lèchefrite 1 kg d'os de veau et, ou de bœuf. Faites-les cuire 45 minutes à 180 °C (th. 6) afin qu'ils brunissent.
- Placez-les dans une grande marmite et recouvrez-les d'eau froide (environ 3 litres).
- Portez à ébullition et écumez.
- Ajoutez ensuite 4 gousses d'ail pelées, 1 oignon ou du vert de poireau, 1 carotte coupée en morceaux, 1 branche de céleri, 2 feuilles de laurier, du thym.
- Portez à ébullition et laissez cuire 3 à 4 heures à feu doux, en écumant régulièrement.
- Filtrez et conservez 1 semaine au réfrigérateur ou 6 mois au congélateur.
- À utiliser pour préparer un minestrone, une soupe de nouilles façon ramen, un risotto.

5 - Tout est bon dans le poisson !

S'il vous reste du poisson cuit, vous pouvez :

- l'émietter dans un ochazuké (voir p. 149) ;
- l'ajouter dans une salade de riz ou de quinoa ;
- l'ajouter dans un kedgeree (voir p. 61) à la place ou en complément du haddock ;
- en ajouter dans un gratin de légumes, brocolis, choux-fleur ou courgettes ;
- l'ajouter à des champignons et des crevettes sautés, nappés d'une bisque enrichie de crème, puis faire gratiner le tout ;
- l'ajouter à une quiche, avec des épinards ou des champignons ;
- l'effiloche et le mélanger à du fromage frais pour des rillettes à tartiner ;
- préparer une brandade en mélangeant purée de pommes de terre et restes de poisson, à faire gratiner au four sous une couche de chapelure ;

➤ Accras express

- Mélangez 200 g de poisson blanc cuit effiloché avec 200 g de farine, 1 œuf, 15 cl de lait et 1 c. à café de bicarbonate alimentaire.
- Hachez finement 1 gros oignon, 2 gousses d'ail, de la ciboulette et du persil.
- Ajoutez ce mélange parfumé à la pâte et épicez-la de piment antillais selon votre goût.
- Faites frire des cuillerées de ce mélange dans de l'huile d'arachide bien chaude.

Enfin, rien de mieux que des arêtes de poisson blanc et des carapaces de crevettes pour préparer fumet et bisque sans rien dépenser de plus !

➤ Fumet de poisson

- Faites revenir 1 échalote pelée et hachée avec le vert de 1 poireau haché dans 1 c. à soupe d'huile d'olive ou de beurre.
- Ajoutez la tête, les arêtes grossièrement coupées et les parures de vos poissons blancs préalablement bien rincés, faites chauffer sans prendre de couleur.
- Versez ½ verre de vin blanc (10 cl) et 80 cl d'eau froide, 1 feuille séchée de laurier et 1 branche de thym.
- Vous pouvez aussi ajouter 1 zeste de citron, quelques branches de fenouil, les queues d'un bouquet de persil, une branche de céleri ou quelques parures de champignons de Paris.
- Portez à frémissement et laissez cuire doucement pendant 20 minutes en écumant régulièrement.
- Ajoutez ½ c. à café de grains de poivre, laissez encore cuire 5 minutes puis filtrez.
- Se conserve 5 jours au réfrigérateur et 4 mois au congélateur, dans des boîtes hermétiques ou versé dans un bac à glaçon.

Utilisez pour préparer une soupe de poisson ou de coquillage, faire cuire des pâtes, préparer un risotto...

Attention : n'utilisez que des arêtes, têtes et parures de poisson blanc. Exit saumon, maquereau et sardine.

➤ Bisque de crevette

- Mixez au blender les têtes et carapaces décortiquées de 500 g de crevettes avec 1 tomate (hors saison, 2 tomates confites à l'huile), un morceau de gingembre gros comme le pouce et 50 cl d'eau.
- Portez ce mélange à ébullition.
- Hors du feu, ajoutez 2 blancs d'œufs, fouettez et portez à nouveau à ébullition. Laissez mijoter 10 minutes.
- Filtrez la préparation dans une passoire à grille fine recouverte d'un torchon propre mouillé.
- Pressez fortement le linge pour récupérer le liquide.
- Goûtez et assaisonnez d'un peu de piment, d'une pointe de citronnelle, de sel...
- Se conserve 3 jours au réfrigérateur et 2 mois au congélateur.

6 - Les sept vies d'un poulet rôti

Un poulet rôti a plusieurs vies. Toujours mettre sa carcasse de côté est le premier réflexe : on peut en tirer un bouillon. La peau peut se faire chips (voir ci-dessous) et une fois dorée à la poêle puis déglacée avec un peu de vin ou d'eau, servir de base à un jus parfumé. Quant à la chair, elle peut garnir une salade Waldorf (pomme, céleri et noix), se transformer en rillettes (mélangé à un peu de graisse de canard), garnir un club sandwich, enrichir un bouillon... et se glisser dans toutes les farces, boulettes et raviolis.

➤ Chips de peau de poulet

C'est (très) gras, mais très bon. À utiliser en petites quantités pour apporter un croustillant inégalé sur une salade, un peu comme des croûtons.

- Quadrillez l'intérieur de la peau d'un poulet (crue ou déjà rôtie) à l'aide de la pointe d'un couteau.
- Placez-la sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
- Saupoudrez-la de sel, poivre voire d'un peu de paprika ou de thym.
- Recouvrez avec une autre feuille de papier sulfurisé et d'une autre plaque ou d'un fond de plat lourd (type cocotte en fonte) pour que la peau reste bien aplatie.
- Faites cuire 25 à 30 minutes à 180 °C (th. 6), jusqu'à ce qu'elle soit dorée et croustillante.
- Égouttez sur une grille et séchez avec du papier absorbant avant de déguster (avec modération).





Samossas aux restes de poulet et salade verte au jus de poulet

Pour **4 personnes**
Préparation **30 minutes**
Cuisson **10 à 20 minutes**

- Restes de pommes de terre rôties avec le poulet
- Restes de légumes rôtis avec le poulet (carotte, ail, oignon...)
- Restes de poulet rôti
- 1 œuf
- 1 paquet de feuilles de brick (plus s'il vous reste beaucoup de poulet)
- 1 belle laitue croquante
- Restes de jus de poulet
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre ou de Xérès
- 1 c. à café de moutarde
- Huile pour friture
- Sel fin, poivre du moulin

🔪 **ANTI-GASPI**

Vous pouvez remplacer l'œuf par 6 cuillerées à soupe d'aquafaba (voir p. 49) ou 2 blancs d'œufs s'il vous en reste.

Je me demande parfois si je ne mets pas un poulet rôti au menu juste pour le plaisir d'avoir des restes de viande à cuisiner. Car on peut vraiment tout faire avec, et tirer profit aussi bien de la chair que de la carcasse ou de la garniture. Ces samossas peuvent aussi être préparés avec d'autres restes de viande rôtie (agneau, porc...).

Écrasez les légumes et les pommes de terre restantes. Effilochez le poulet. Mélangez poulet, légumes et œuf avec un peu de sel et de poivre jusqu'à l'obtention d'une farce assez compacte. Tout ajout d'épices ou de fines herbes à votre goût est le bienvenu !

Découpez les feuilles de brick en deux pour obtenir des demi-cercles. Prenez un des demi-cercles, disposez la partie arrondie vers le haut puis repliez-la vers le bas pour former une bande. Déposez une grosse noix de farce à l'extrémité gauche de la bande. Ramenez le coin gauche vers le haut de manière à former un triangle qui enserre la farce. Pliez à nouveau pour former un triangle vers le bas, et recommencez le même geste pour replier la quasi-totalité de la bande. Arrivé à la fin de la bande, coincez le restant de feuille de brick à l'intérieur du samossa afin de le fermer hermétiquement.

Recommencez jusqu'à épuisement de la farce et des feuilles de brick.

Faites chauffer un bain d'huile de friture à 170 °C et plongez-y les samossas pendant 5 à 7 minutes. Vous pouvez également les badigeonner d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau et les faire cuire au four 20 minutes à 180 °C (th. 6), en les retournant une fois pour qu'ils dorent des deux côtés.

Lavez et essorez la salade verte. Faites chauffer le jus à feu doux pour le faire fondre. Mélangez dans un bol la moutarde et le vinaigre, sel fin et poivre. Ajoutez le jus et émulsionnez vivement à l'aide d'une fourchette. Si besoin, ajoutez une cuillerée à soupe d'huile de noix ou d'olive.

Servez les samossas chauds avec la salade assaisonnée de vinaigrette.



Soupe de nouilles chinoises du dimanche soir à la carcasse de poulet

Pour **4 personnes**
Préparation **20 minutes**
Cuisson **1 h 30**

Bouillon

- 1 oignon
- 1 carotte
- 2 gousses d'ail
- Le vert de 2 poireaux
- 1 carcasse de poulet rôti
- 2 étoiles de badiane
- 1 morceau de gingembre frais
- 2 c. à café de cinq-épices
- 3 c. à soupe de sauce soja

Garniture

- Restes de viande de poulet rôti
- 2 carottes
- 1 poignée de champignons de Paris et/ou de shiitakés
- 2 oignons nouveaux
- ½ botte de coriandre fraîche
- 200 g de nouilles fines chinoises

🔪 **ANTI-GASPI**

Pied de brocolis ou de champignons seront également à leur aise plongés dans le bouillon. Et pour les légumes utilisés dans le bouillon, on peut également les détailler plus finement et les ajouter à cette soupe ou dans une autre.

Si le vrai fond blanc de volaille se fait avec une carcasse de poulet crue, ce n'est pas une raison pour mettre au rebut la carcasse de son poulet rôti du dimanche ! Il y a de quoi en tirer un délicieux bouillon, prélude indispensable à une soupe de nouilles aux accents légèrement asiatiques.

Nettoyez et pelez les légumes du bouillon. Coupez-les en gros morceaux. Ficelez les verts de poireau.

Recouvrez la carcasse du poulet d'eau froide. Portez à ébullition. Écumez pour enlever les impuretés. Ajoutez ensuite les légumes, le gingembre et la badiane. Portez à ébullition et laissez cuire à petits frémissements 1 h 30.

Ôtez la carcasse, filtrez le bouillon et reversez-le dans la casserole. Ajoutez la sauce soja et le cinq-épices, goûtez et assaisonnez de sel si besoin – vous pouvez aussi ajouter de la sauce soja. Réservez jusqu'à utilisation.

Coupez en petits morceaux les restes de poulet. Pelez les carottes et coupez-les en fine julienne ou en petits dés. Coupez finement en lamelles les champignons de Paris. Hachez l'oignon nouveau et la coriandre.

Portez à ébullition le bouillon. Ajoutez carottes et champignons. Portez à ébullition 1 minute, puis coupez le feu et couvrez le temps de préparer les nouilles.

Faites cuire les nouilles à l'eau bouillante salée suivant le temps indiqué sur le paquet. Égouttez-les et plongez-les dans l'eau froide pour leur éviter de coller.

Placez au fond de chaque bol du poulet émietté. Recouvrez d'une portion de nouilles. Versez le bouillon chaud par-dessus, saupoudrez de coriandre et d'oignons verts hachés.



Gyozas de choucroute

Pour **4 personnes**
Préparation **1 heure**
Repos **1 heure**
Cuisson **30 minutes**

- 400 g de restes de choucroute : chou à choucroute cuit et charcuteries (pas de pommes de terre)
- 1 gros poireau ou 2 oignons nouveaux
- 1 c. à soupe de graines de sésame
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 1 pincée de sucre
- 1 morceau de gingembre frais gros comme le pouce

Pâte

- 12 à 15 cl d'eau
- 250 g de farine
- 2 pincées de sel
- Féculé de pomme de terre (pour étaler)
- Huile de sésame (pour la cuisson)

Sauce

- 3 c. à soupe de sauce soja
- 2 c. à soupe de vinaigre de riz
- 2 c. à café d'huile de sésame



Cuisine chinoise, japonaise et française font bon ménage en hiver : chou, poireau et porc y occupent en effet une part importante. La tradition du chou fermenté ayant été importée de Chine dans les pays de l'Est avant d'arriver en France, utiliser de la choucroute dans ces raviolis d'inspiration japonaise n'est donc que justice !

Pour la pâte, faites chauffer l'eau. Mélangez dans un saladier la farine avec le sel. Faites un puits et versez peu à peu l'eau bouillante en mélangeant avec une fourchette, jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène et non collante. Selon le type de farine utilisé, vous pourrez avoir besoin d'un peu plus ou d'un peu moins d'eau : incorporez-la donc progressivement. Renversez ensuite le saladier sur un plan de travail propre et pétrissez la pâte une dizaine de minutes : elle va devenir douce et lisse. Divisez la pâte en deux, façonnez chaque moitié en un long boudin. Laissez reposer la pâte 30 minutes.

Pendant ce temps, préparez la farce. Lavez soigneusement le poireau en fendant les feuilles. Hachez tout le poireau et faites-le revenir à la poêle avec une goutte d'huile. Laissez refroidir avant d'essorer entre vos mains pour retirer l'eau de végétation habituelle.

Hachez finement les viandes restantes (saucisse, jarret...) et le chou cuit. Mélangez chou, viande et poireaux. Assaisonnez de gingembre râpé, sucre, graines de sésame et d'un filet de sauce soja.

Préparez l'enveloppe des raviolis. Saupoudrez de fécule votre plan de travail. Découpez chaque boudin en une douzaine de morceaux puis roulez-les afin d'obtenir de petites boules. Réservez-les sous un torchon propre légèrement humide. Étalez très finement chaque boule en cercle d'une dizaine de centimètres de diamètre. Vous pouvez également utiliser un laminoir à pâte et découper des cercles à l'aide d'un emporte-pièce.

Saupoudrez-les de fécule pour éviter aux enveloppes de gyozas de coller les unes aux autres en les réservant sur une assiette.

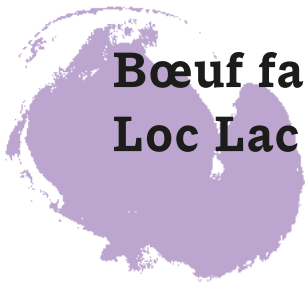
Placez au centre de chaque cercle de pâte une à deux cuillerées à café de farce. Badigeonnez d'eau froide le bord libre à l'aide d'un pinceau. Pincez les bords en demi-lune en formant de 3 à 5 plis. Placez vos gyozas sur un plateau au fur et à mesure de leur préparation.

Faites chauffer un filet d'huile de sésame dans une poêle de préférence en fonte. Ajoutez les gyozas par rangée de sept et laissez-les dorer 3 minutes. Ajoutez un demi-verre d'eau dans la poêle bien chaude, couvrez et laissez cuire 5 minutes. Ôtez le couvercle et laissez finir de s'évaporer l'eau afin que le fond des gyozas soit bien doré. Détachez-les de la poêle à l'aide d'une fine spatule métallique.

Mélangez tous les ingrédients de la sauce et servez avec les gyozas.

📄 **ANTI-GASPI**

Vous ne savez pas quoi faire des pommes de terre cuites qui vous restent de la choucroute ? Essayez donc des pommes duchesse (voir p. 37).



Bœuf façon Loc Lac

Pour **4 personnes**
Préparation **25 minutes**
Cuisson **20 minutes**

- 500 g de restes de rôti de bœuf froid
- 2 oignons jaunes
- 300 g de riz à grains longs (riz thaï parfumé de préférence)
- 3 c. à soupe de concentré de tomates
- 1 c. à soupe de sauce nuoc mam
- 1 c. à soupe de sauce d'huître
- Huile de tournesol

Marinade

- 1 gousse d'ail râpée
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe de nuoc mam
- 2 c. à café rases de sucre en poudre
- 2 pincées de cinq-épices
- Poivre blanc du moulin

Pour servir

- 2 tomates
- 2 citrons vert
- ½ concombre

Si c'est bien à un reste de rosbif froid que l'on doit l'invention du sandwich, il serait pour autant dommage de ne le réduire qu'à cet usage. Coupé en dés, il peut devenir ce délicieux plat dégusté aussi bien au Vietnam qu'au Cambodge, dont voici une version simplifiée.

Coupez le bœuf en cubes. Mélangez tous les ingrédients de la marinade dans un saladier ou une boîte. Mélangez avec les morceaux de bœuf et laissez mariner le temps de préparer le reste.

Faites cuire le riz comme à votre habitude. Pelez et émincez finement les oignons jaunes. Faites-en revenir la moitié dans un peu d'huile de tournesol. Ajoutez le concentré de tomates et le nuoc mam, faites revenir 1 minute avec un demi-verre d'eau. Ajoutez le riz et mélangez. Laissez revenir 5 minutes, poivrez généreusement et réservez au chaud.

Disposez sur chaque assiette quelques rondelles de concombre, des tranches de tomates et des quartiers de demi-citron. Vous pouvez également ajouter de la salade.

Faites chauffer un filet d'huile dans un wok. Faites revenir l'oignon restant et ajoutez les morceaux de bœuf égouttés de leur marinade. Faites sauter 1 minute, ajoutez la sauce d'huître et laissez encore chauffer 30 secondes.

Disposez le riz dans les assiettes en le tassant préalablement dans un bol puis en le retournant sur chaque assiette pour former un dôme. Ajoutez le bœuf bien chaud, et si vous le souhaitez, couronnez le tout d'un œuf sur le plat.







Légumes farcis aux restes de couscous

Pour **4 personnes**
Préparation **25 minutes**
Cuisson **50 minutes**

- **500 g de restes de couscous :**
viande, semoule, légumes,
pois chiches, bouillon...
- **4 courgettes**
- **4 tomates**
- **1 œuf**
- **Facultatif :** 1 poignée d'herbes
fraîches (persil, coriandre...)
- **Huile d'olive**
- **Sel fin, poivre du moulin**

📄 **ANTI-GASPI**

D'habitude, la pulpe des courgettes et des tomates vient enrichir la farce de viande. S'il ne vous reste de votre couscous que de la viande et de la semoule, hachez-les. Faites revenir à la poêle avec ail, oignon et huile d'olive, puis ajoutez-les au mélange viande-semoule.

Si vous n'en avez pas besoin pour les farcis, ajoutez-les simplement dans une soupe. Au vu de la saison, ce sera plutôt une soupe froide type gaspacho : le cœur de la courgette est assez tendre pour être consommé cru.

À l'agneau, au poulet, aux merguez ou un peu de tout ça : le couscous, il en reste toujours un peu, que ce soit de la semoule, des légumes ou de la viande. De quoi farcir quelques légumes...

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Coupez les courgettes en tronçons et évidez-les en conservant le fond. Coupez les tomates aux deux tiers et videz-les. Salez-les et retournez-les sur un linge propre afin qu'elles perdent un peu de leur eau de végétation.

Émiettez les viandes cuites, hachez-les finement à l'aide d'un couteau.

Écrasez grossièrement les légumes, mélangez-les avec la viande. Ajoutez pour finir de la semoule cuite, l'œuf et un peu de bouillon de couscous pour obtenir une consistance souple.

Hachez les herbes fraîches et ajoutez-les à la farce. Goûtez, salez et poivrez si nécessaire, voire même ajoutez un peu de harissa.

Farcissez les légumes avec cette préparation en tassant bien. Remplacez les chapeaux des tomates en retournant le côté pédoncule vers la farce (vous le retournerez une fois cuit). Déposez-les dans un grand plat à gratin ou une cocotte en serrant bien les tronçons de courgettes. Nappez d'un filet d'huile d'olive.

Recouvrez le plat d'aluminium ou couvrez la cocotte, et enfournez pour 3 minutes.

Ôtez le couvercle et finissez la cuisson 15 minutes pour que les farcis soient dorés.



Muffins aux restes de raclette

Pour **12 gros muffins**
Préparation **15 minutes**
Cuisson **25 minutes**
Matériel **plaque de moules
à muffins, caissettes en papier**

- 4 œufs bio
- 1 c. à soupe de moutarde
- 5 cl d'huile (olive ou autre)
- 10 cl de bière, de vin blanc ou de cidre brut
- 225 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 2 c. à soupe bombées de crème épaisse ou de yaourt nature
- 250 g de restes de raclette, coupés en dés : fromage, charcuterie, pommes de terre pelées et cuites, cornichons...
- Sel fin, poivre du moulin

Moins longs à cuire que le cake salé, les muffins sont parfaits pour dissimuler des restes variés de fromages et de charcuteries, qu'ils soient issus d'une raclette ou d'un buffet. Des fines herbes hachées ou des salades un peu défraîchies (mâche et roquette notamment) peuvent aussi les enrichir. Le secret de leur moelleux : un peu de yaourt et de la moutarde, qui permet de les sauver de la fadeur !

Préchauffez le four à 180 °C (th.6).

Battez les œufs avec la moutarde, l'huile et la bière (ou le vin).

Ajoutez la farine et la levure, mélangez, puis ajoutez la crème, salez et poivrez.

Finissez par les restes de raclette.

Versez cet appareil dans les alvéoles d'un moule à muffin beurré ou revêtu de caissettes en papier.

Laissez cuire 25 minutes.
Servez tiède ou froid.

⚠ **GARE AU SEL**

Attention à tenir compte de la teneur en sel des restes pour l'assaisonnement de la préparation !







Hachis parmentier de pot-au-feu à la patate douce

Pour **4 à 6 personnes**
Préparation **30 minutes**
Cuisson **50 minutes**

- 3 grosses patates douces (environ 800 g)
- 500 g de restes de pot-au-feu, viande et légumes
- 2 c. à soupe de crème épaisse
- 50 g de beurre + un peu pour l'oignon
- 1 oignon
- 1 louche de bouillon de pot-au-feu
- Sel fin, poivre du moulin

ANTI-GASPI

Le pot-au-feu est le plat qui connaît le plus de variations et réutilisations possibles... mais tout dépend de ce qu'il reste, de la viande, des légumes ou du bouillon ! Coupée en morceaux, la viande froide peut être mélangée à des fines herbes et de la salade, pour une salade de pot-au-feu bien vinaigrée. Hachée, elle garnit raviolis, cannellonis, tourtes, empanadas ou se transforme en boulette. Les légumes peuvent être mixés avec le bouillon restant pour devenir une délicieuse soupe, ou une simple purée. Quant au bouillon, il se conserve 1 semaine au réfrigérateur, 4 mois au congélateur. On l'utilise pour préparer un risotto, cuire des pâtes... bref, pour donner un bon goût naturel !

Une variante plus colorée de ce grand classique hivernal.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Pelez les patates douces et coupez-les en morceaux. Faites-les cuire à la vapeur 20 minutes, jusqu'à ce qu'un couteau les transperce facilement. Écrasez-les au mixer ou au presse-purée. Selon les légumes de pot-au-feu restant, vous pouvez choisir de les écraser avec les patates douces (carotte, navet, pomme de terre, céleri...) ou de les ajouter (pour les poireaux notamment) à la viande. Avantage de la purée : les enfants n'y verront que du feu...

Ajoutez la crème et le beurre dans la purée encore chaude, salez et poivrez.

Pendant la cuisson des patates douces, pelez et hachez l'oignon. Faites-le revenir doucement avec un peu de beurre ou d'huile jusqu'à ce qu'il soit translucide.

Hachez la viande et ajoutez-l'oignon. Si vous avez choisi d'ajouter les légumes hachés dans la viande, mélangez-les avec, et ajoutez une louche de bouillon pour que le mélange soit moelleux.

Étalez la farce de viande dans un grand plat à gratin. Recouvrez de purée de légumes. Striez la surface à l'aide d'une fourchette, parsemez de noisettes de beurre.

Enfournez pour 30 minutes, jusqu'à ce que le hachis soit chaud et doré.

Pie de blanquette

Pour **4 à 6 personnes**
Préparation **30 minutes**
Repos **30 minutes**
Cuisson **30 minutes**

- 400 à 500 g de restes de plat de viande mijoté (viande, légumes et sauce) : blanquette, osso bucco, bourguignon, daube...

Pâte

- 250 g de farine
- 125 g de beurre
- 5 c. à soupe d'eau glacée ou 1 jaune d'œuf
- 1 jaune d'œuf pour dorer la pâte
- 1 pincée de sel

↘ **ANTI-GASPI**

La pie anglaise se fait traditionnellement au saindoux ou à la graisse de rognons de bœuf. Sur ce principe, vous pouvez remplacer une partie du beurre (50 g) par une autre graisse animale : celle restant de la cuisson d'un rôti de porc, ou bien de la cuisson d'un magret. J'avoue que la croûte à la graisse de canard est particulièrement goûteuse avec un plat de volaille ou de bœuf mijoté en dessous. Mais mieux vaut ne pas en abuser pour nos artères !

Cette pie peut également accueillir des restes de poisson cuits. Mélangez-les à des poireaux cuits et à de la crème pour obtenir une *fish and leek pie* très britannique.

On pense souvent à la quiche pour utiliser des restes... et si pour se simplifier la vie, on mettait la pâte par-dessus le plat, et non en dessous ? De la sorte, elle reste croustillante et dorée, tandis que les saveurs de la garniture se concentrent. Une idée à utiliser avec tous les plats de viande mijotés, mais qui peut aussi avoir un bel avenir avec de la ratatouille.

Mélangez la farine et le sel dans un saladier. Ajoutez le beurre, mélangez du bout des doigts pour obtenir un sable grossier. Versez le jaune d'œuf ou l'eau et travaillez la pâte jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Laissez reposer 30 minutes au réfrigérateur.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Versez le reste de blanquette (ou autre viande mijotée) dans un plat creux. Même si le mélange est épais, pas d'inquiétude : la chaleur du four rendra la sauce à nouveau liquide.

Étalez la pâte sur une épaisseur de 6 à 8 mm légèrement plus épais qu'une pâte à tarte.

Recouvrez uniformément le plat de cette pâte. Formez une cheminée au centre de la pâte afin que la vapeur puisse s'échapper.

Battez le jaune d'œuf avec une cuillerée à soupe d'eau ou de lait et badigeonnez-en la pâte.

Enfournez pour 30 minutes, servez chaud avec une salade verte.

↘ **ANTI-GASPI**

S'il vous reste de la pâte, n'hésitez pas à en décorer le dessus de la pie. Vous pouvez aussi l'utiliser pour préparer des tartelettes ou des biscuits apéritifs en l'étalant finement puis en la badigeonnant avec le jaune battu restant et en la saupoudrant de graines (lin, sésame...) avant de la découper en carrés et la faire cuire 10 minutes à 180 °C.

Pour utiliser les blancs d'œufs restants de la recette, rendez-vous page 125.





Julie Caute

Lorsqu'elle ouvre Dame Jane en 2014, Julie est loin d'imaginer un jour en être la cheffe. Après quinze ans dans le secteur où elle a aussi bien fait du service que du bar et développé un intérêt prononcé pour les vins, sa place en cuisine est celle d'un joker. Après avoir ouvert son établissement, elle finit par se lancer aux fourneaux en 2018, assumant sa cuisine d'autodidacte faite avec le cœur et, comme elle le dit elle-même, « un peu d'équilibrisme parfois, un maximum d'humilité, de l'écoute et de la curiosité ». On y retrouve son appétence pour les cuisines asiatiques et indiennes, son amour des produits simples qu'elle sait rendre délicieux, en faisant avant tout attention à ce que ses clients aiment, car « ma cuisine n'est pas pour moi, elle est pour ceux qui la mangent ». Ici, rien n'est perdu, du bout de pain au jus rôti au fond d'une plaque, et même si la cuisine est petite, elle est volontiers ouverte : Julie convie régulièrement des cuisiniers amateurs à des quatre-mains délicieux.

Dame Jane
39 rue Ramponeau
75020 Paris

RAVIOLES D'AGNEAU AU CURCUMA

Pour **2 personnes**

Préparation **1 heure**

Repos **1 heure**

Cuisson **3 heures + 10 minutes**

Pâte

- 200 g de farine 00
(farine italienne très fine)
- 1 pincée de sel gris de Guérande
- 1 c à soupe de curcuma de qualité
en poudre
- 2 œufs entiers battus
- 20 à 30 g d'eau froide

Garniture

- 150 g de restes de gigot
ou d'épaule d'agneau

Bouillon et finition

- Os du gigot ou de l'épaule
- Jus de cuisson de la viande
(ou reste de jus d'une autre viande)
- 1 gousse d'ail
- 2 échalotes pelées
- 1 feuille de laurier
- 1 c. à café de grains de poivre noir
- 1 c. à café de baies de genièvre
- 1 c. à café de thé noir
- Huile de pépins de raisin
- Sel fin, poivre du moulin

ÉTAPE 1 Préparez la pâte. Mélangez la farine, le sel, le curcuma, les œufs et l'eau. Pétrissez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et souple « comme une fesse de bébé » (dixit la cheffe). Elle ne doit pas être cassante : si nécessaire, ajoutez un peu d'eau pour avoir une pâte bien liée. Laissez reposer au moins 1 heure à température ambiante.

ÉTAPE 2 Pendant ce temps, faites dorer l'os de gigot ou de l'épaule au four à 230 °C (th. 7/8) pendant une dizaine de minutes. Placez-le dans une cocotte, recouvrez-le d'eau froide. Ajoutez l'ail, l'échalote, le laurier, le poivre, le genièvre, le thé et le jus de viande. Portez à ébullition, écumez et laissez cuire à frémissement pendant 2 à 3 heures.

ÉTAPE 3 Effilochez la viande froide (restes de gigot ou d'épaule). Étalez finement la pâte des ravioles à l'aide d'un laminoir ou d'un rouleau à pâtisserie. Découpez en carrés de 8 cm de côté. Garnissez-les de viande effilochée. Badigeonnez les bords des ravioles d'eau et soudez-les. Faites-les cuire à l'eau bouillante salée pendant 6 minutes. Égouttez-les sur un linge propre.

ÉTAPE 4 Faites chauffer un filet d'huile dans une poêle et faites-y dorer les ravioles. Déglacez avec une à deux louches de bouillon. Salez, poivrez et servez.







FRUITS

103 — NE RIEN PERDRE DES FRUITS

107 — **Pickles de peau de pastèque**

108 — **Thé glacé aux peaux de pêche**

111 — **Gâteau aux prunes ou autres fruits d'été en déconfiture**

112 — **Pommes et poires : tout est bon dans la compote !**

114 — **Beurre de pomme façon caramel beurre salé**

115 — **Gelée de trognons et épluchures**

116 — **Pompom, boisson aux pommes anti-gâchis**

119 — ALESSANDRA MONTAGNE-GOMES

120 — **Tarte rustique 100 % pomme**

1 - Compote, salade de fruits et compagnie

Le premier réflexe évidemment quand les fruits commencent à tourner de l'œil : le coulis et la salade de fruits, à préparer souvent en parallèle ! Kiwi, orange, fraise, banane, pomme ou prune s'y prêtent bien. Une fois épluchés, mettez à part les morceaux qui s'écrasent trop, et coupez en dés ceux dont la texture est préservée. Mixez les morceaux abîmés avec un peu de sucre, de jus de citron et éventuellement quelques épices (gingembre, cannelle, cardamome) pour créer un coulis, à utiliser dans la salade... ou à part pour aromatiser yaourt ou fromage blanc. Le smoothie aussi est votre ami !

→ AUTRE POSSIBILITÉ : LES FRUITS RÔTIS

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Étalez les fruits coupés en morceaux (poire, clémentine, pomme, ananas, orange...) sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les de 4 c. à soupe de jus de fruits (pomme, orange), saupoudrez-les d'un peu d'épices (cannelle, mélange à pain d'épice) et nappez d'un filet de miel, de sirop d'érable ou d'agave. Baissez le four à 180 °C (th. 6) et enfournez. Laissez rôtir 30 minutes en mélangeant une fois, servez tiède.

→ ET POUR NE PAS ALLUMER LE FOUR, LA COMPOTE EST RAPIDEMENT PRÊTE (VOIR P. 112)

Attention : elle brûle facilement. Pensez toujours à ajouter un peu d'eau, de jus de fruits ou de cidre aux fruits avant cuisson, et à bien couper les fruits en morceaux de même taille pour permettre une cuisson homogène. Écrasez à la fourchette ou au mixer selon la consistance désirée, goûtez puis sucrez si nécessaire, avec un peu de miel ou de sirop. Si vous utilisez du sucre, ajoutez-le dans la compote encore chaude afin qu'il se dissolve.

→ ENFIN, POUR LA CONFITURE

Les fruits ultra-murs contiennent moins de pectine. Contrairement à une idée reçue, ce n'est donc pas toujours la meilleure option pour écouler des fruits en fin de vie. Mieux vaut mélanger fruits très murs et fruits plus verts pour obtenir une bonne gélification !

2 - Fruits tropicaux

Banane, mangue, ananas viennent de loin. Leur bilan carbone lourd incite à ne pas en perdre un gramme et à encore plus à les valoriser au maximum. Dans ma cuisine, ils entrent de façon exceptionnelle et festive, d'où le choix de ne pas leur donner trop d'importance dans les recettes illustrées afin de ne pas être tentée. Quelques bonnes idées pour les utiliser à fond.

→ BANANES

L'un des fruits pour lesquels il y a le plus de gaspillage, le plus récupéré par les associations d'aide alimentaire : trop vertes ou trop noircies, on les laisse en rayon, car on les veut toujours parfaitement mûres !

Glace express : la communauté vegan la surnomme « nice cream ». Il s'agit de couper des bananes très mûres en morceaux, puis de les congeler. Mixée dans un blender puissant avec d'autres fruits frais ou surgelés, notamment des fruits rouges, la banane congelée prend une texture onctueuse et crémeuse, sorte de glace instantanée sans sucre ajouté ni lactose. Vous pouvez aussi ajouter vos morceaux de banane surgelés directement dans vos milk-shakes : elles le parfumeront tout en le refroidissant.

➤ Banana pancakes

- Mixez 1 banane avec 1 œuf.
- Ajoutez dans le blender 70 g de farine de votre choix (blé, sarrasin, orge...) avec 2 à 3 c. à soupe de lait de votre choix, ½ c. à café de levure chimique, 1 c. à café d'extrait de vanille ou de rhum, 1 pincée de sel.
- Faites cuire dans une poêle 1 minute à 1 minute 30 jusqu'à ce que de petites bulles se forment sur le dessus, puis retournez et faites cuire 30 secondes de l'autre côté.

➤ Banana Bread

- Mixez 350 g de bananes noircies (3 ou 4) avec 10 cl de lait ribot (ou à défaut, de yaourt nature, voire de lait additionné d'un filet de jus de citron). Réservez.

- Mélangez 150 g de beurre mou avec 150 g de sucre roux. Ajoutez 3 œufs bio, la pulpe de bananes, puis 350 g de farine mélangée avec 1 c. à café bombée de bicarbonate alimentaire, ¼ de c. à café de sel fin, ainsi qu'un peu d'extrait de vanille ou de cannelle moulue.
- Versez dans un moule à cake beurré et faites cuire 45 minutes à 180 °C (th. 6).

➤ Bananàrtiner

- Écrasez 3 à 4 bananes trop mûres avec 10 cl d'eau ou, mieux encore, de thé, de jus de pomme ou d'orange.
- Ajoutez le zeste et le jus de 1 citron ou de 1 orange, ainsi que 60 g de sucre.
- Selon l'envie, ajoutez une pointe de cannelle ou de gingembre, et faites cuire 10 à 15 minutes à feu doux en mélangeant sans cesse, jusqu'à ce que le mélange épaississe et devienne brillant.
- Versez dans un pot stérilisé et conservez au réfrigérateur.
- À consommer dans les 3 semaines au maximum.

Et avec toutes les peaux de banane ? Vous pouvez faire briller vos chaussures façon cirage (ça marche vraiment !).

→ MANGUE

La reine des smoothies est aussi parfaite pour les suettes glacées, une fois sa pulpe mixée.

Pour la chair adhérente au noyau qui a tendance à partir à la poubelle, on peut penser à le faire infuser : dans l'eau chaude du thé ou d'une tisane, mais également dans de la crème liquide chauffée, pour réaliser ensuite une chantilly ou une pannacotta qui prendra discrètement le parfum de la mangue.

→ ANANAS

Le « roi des fruits » (un surnom venu de sa couronne de feuilles) mérite une utilisation complète, au vu de son bilan carbone !

Sa peau contient encore beaucoup de chair. Bien nettoyée (et obligatoirement issue de l'agriculture biologique), on peut l'utiliser en infusion, ou en parfumer un sirop (100 g de sucre, 25 cl d'eau, la peau d'un ananas : laissez frémir 10 minutes, puis faites refroidir et filtrez en écrasant l'ananas puis conservez au frigo). La fermentation permet également de réaliser bière d'ananas et « tepache », boisson pétillante naturellement fermentée au sucre et aux épices.

3 - Cerises et abricots, à infuser SVP

Queues et noyaux de cerise, noyaux d'abricots : mettez-les de côté pour cet hiver. Une fois séchées, les queues de cerise (non traitées) font une infusion diurétique amère mais efficace. Les noyaux d'abricot, au goût d'amande amère, peuvent être utilisés avec modération (cf paragraphe suivant) pour parfumer une pannacotta, ou des biscuits, type amaretti. On peut aussi en ajouter quelques amandes directement dans la confiture de cerises ou d'abricots encore chaude, ou préparer une liqueur parfumée en mettant à mariner 2 mois une vingtaine d'amandes d'abricot ou de noyaux de cerise dans du rhum ou de la vodka. Filtrez puis savourez ou ajoutez-en un soupçon dans un tiramisù... ou un baba.

4 - Attention, cyanure !

Les amandes amères ainsi que les amandes contenues dans les noyaux des prunes, pêches, nèfles, abricots et cerises contiennent de l'amygdaline, qui se transforme dans le corps en acide cyanhydrique. Le goût de l'amande amère, c'est un peu celui du danger, puisque c'est celui du cyanure... L'intoxication cyanhydrique peut être de gravité variable selon les sujets et la quantité (de la nausée au coma, et même la mort par asphyxie). La mort peut aussi être foudroyante.

Néanmoins, c'est la dose qui fait le poison : il faudrait de 30 à 50 amandes d'abricot ingérées dans un laps de temps très réduit pour venir à bout d'un adulte. Si leur consommation s'étale sur plusieurs heures, rien n'est à craindre car l'organisme élimine progressivement l'acide cyanhydrique. L'Autorité Européenne

de Sécurité des Aliments indique une dose de trois amandes d'abricot pour un adulte et un demi pour un enfant en une seule prise.

5 - Et les queues de fraise ?

Le pédoncule vert ainsi que sa gracieuse petite couronne de feuilles est toujours mise de côté. Pourtant, si vos fraises sont bio, vous pouvez aussi en tirer partie. Laissez infuser dans 80 cl d'eau froide les parties vertes de 500 g de fraises pendant toute une journée. Filtrez, puis dégustez bien frais !

6 - La beauté du zeste

Pas une orange ou un citron bio ne mérite de voir son zeste perdu. Une fois pressé, prélevez le zeste à l'aide d'un économe, avec le moins de peau blanche possible. Faites-les sécher soit sur un radiateur (en plein hiver, c'est efficace) soit 1 à 2 heures à 50 °C. Une fois bien secs, réservez-les dans un bocal ou dans une boîte hermétique, où ils garderont leur parfum pendant 6 mois. Réservez vos rubans entiers pour :

- les infusions
- la sauce tomate, la daube...
- les bouillons

Vous pouvez également, après les avoir desséchés, les réduire en poudre à l'aide d'un moulin à café ou d'un mixer puissant. Cette poudre mélangée à du sel ou du sucre s'utilise en condiment, ou comme de la cannelle pour parfumer crèmes et gâteaux, mais aussi dans une vinaigrette ou une sauce au yaourt, sur des légumes rôtis ou du poisson. Bref, une poudre magique, mais qui s'évente assez rapidement (4 mois maximum).

7 - Jolie peau d'orange

Enfin, les pelures d'agrumes font particulièrement bon ménage avec le vinaigre.

- **Pour parfumer les salades :** ajoutez les peaux d'agrumes obligatoirement bio (pamplemousse,

orange, mandarine...) dans une bouteille de vinaigre de cidre. Laissez mariner 6 semaines, filtrez puis utilisez comme d'habitude.

- **Pour nettoyer les vitres, les surfaces Inox,** bref, pour un ménage naturel et parfumé, faites de même dans une bouteille de vinaigre cristal. Filtrez avant utilisation.



Pickles de peau de pastèque

Pour **1 bocal de 1 litre**
Préparation **15 minutes**
Cuisson **5 minutes**
Repos **3 jours minimum**

- 450 g d'écorce de pastèque non traitée
- 90 g de sucre
- 10 cl de vinaigre de cidre ou de riz
- 1 c. à café rase de gros sel gris
- 30 cl d'eau
- 1 étoile de badiane
- 10 grains de coriandre
- 5 grains de poivre
- Au choix : clou de girofle, cardamome, gingembre, piment sec...

⚠ ATTENTION !

La moindre odeur nauséabonde, soulèvement de couvercle ou apparition de moisissures doit vous alerter : ne consommez pas en ce cas vos pickles.

Un problème de stérilisation ou de température du mélange peut avoir empêché le développement des bonnes bactéries nécessaires à la conservation.

📌 D'AUTRES IDÉES AVEC LE BLANC DE PASTÈQUE

Préparée en salade comme du concombre ou simplement mixée dans un gaspacho, la partie blanche de la pastèque, une fois bien pelée, continue sa vie dans les recettes salées.

Vous aimez les cornichons ? Vous adorerez la peau de pastèque au vinaigre ! En Asie et en Amérique du Nord, ce pickle est tout à fait ordinaire. Après tout, le goût de la pastèque n'est pas si loin de celui du concombre... Marinés au vinaigre et au sucre, les légumes prolongent leur durée de vie et peuvent ainsi être consommés en toute saison.

Pelez les morceaux de pastèque pour obtenir des morceaux blancs. Coupez-les en cubes.

Dans une casserole, mélangez le sucre, le vinaigre de riz, le sel, l'eau, la badiane, la coriandre et le poivre. Portez le tout à ébullition.

Versez brûlant sur les légumes et laissez refroidir.

Stérilisez un bocal et son couvercle puis versez-y légumes et marinade.

Placez au réfrigérateur et attendez 3 jours avant de consommer.

Consommez dans les 2 mois.

📌 ANTI-GASPI

Pour une marinade douce, la règle est simple : 1 mesure de sucre, 2 de vinaigre et 3 d'eau, à aromatiser de plein d'épices et d'herbes sèches comme bon vous semble. Concombre, poireau, champignon, poivron, betterave... peuvent être ainsi préparés.

Pour des pickles encore plus croquants, ajoutez 1 c. à café de thé noir dans votre marinade.

Acidulés, vinaigrés et épicés, ces pickles se glissent dans les sandwiches, les salades, accompagnent aussi le poulet frit (voir p. 132), les viandes froides ou les apéros.



Thé glacé aux peaux de pêche

Pour **1 litre**
Préparation **5 minutes**
Repos **6 heures**

- 1 litre d'eau
- La peau de 6 pêches non traitées
- Le noyau entouré de chair de 6 pêches
- 1 c. à soupe du thé de votre choix, noir ou vert
- 2 c. à soupe de sucre
- 1 pincée de bicarbonate de sodium
- 1 filet de jus de citron (facultatif)

Pourquoi acheter des bouteilles de thé glacé alors qu'il est tout simple d'en préparer soi-même ?
Moins de déchets (exit la bouteille plastique)... et moins de gaspillage alimentaire : les peaux de pêche infusées à froid parfument délicieusement cette version.

Mélangez tous les ingrédients sauf le jus de citron dans un pichet.

Placez au réfrigérateur au moins 6 heures et idéalement toute la nuit.

Le lendemain, filtrez la préparation.

Goûtez-la et ajoutez si nécessaire un peu de sucre et un filet de jus de citron.

Servez bien frais.

Une fois filtré, ce thé glacé se conserve 2 jours au réfrigérateur.

📄 **ANTI-GASPI**

Vous préférez les boissons sans théine ? Vous pouvez vous contenter d'utiliser uniquement les peaux et noyaux des pêches... en augmentant leur quantité. Dans ce cas, pas besoin d'ajouter de bicarbonate, qui est là pour éviter l'âcreté du thé noir.

Vous pouvez utiliser de même des peaux d'abricots

📄 **GARDEZ LA PÊCHE**

Les peaux de pêche séchent facilement au soleil, se roulottant légèrement. Vous pouvez ensuite les mixer pour obtenir une poudre de pêche parfumée, ou les faire infuser en toutes saisons dans vos tisanes, qu'elles parfumeront légèrement.





Gâteau aux prunes ou autres fruits d'été en déconfiture

Pour **6 personnes**
Préparation **15 minutes**
Cuisson **1 heure**
Matériel **1 moule à manqué**
de 23 ou 24 cm de Ø

- 150 g de sucre + 1 c. à soupe
- 125 g de beurre mou + un peu pour le moule
- 2 œufs
- 150 g de farine, tamisée
- 1 c. à café de levure chimique
- 1 pincée de sel
- Autant de prunes bien mûres que nécessaire pour recouvrir le gâteau (ou tout autre fruit d'été bien mûr et juteux, cerise, abricot, pêche...)
- ½ citron
- Un peu de cannelle

🔪 PLUS DE GOÛT !

Le mariage cannelle-prune est un classique. Mais en variant les fruits, vous pouvez aussi varier les épices : cardamome moulue avec quetsches, grains d'anis sur mirabelles, girofle moulu sur cerises...

Entre 1983 et 1989, le New York Times a publié cette recette tous les mois de septembre tant les lecteurs la plébiscitaient à l'éphémère saison des prunes. Après ultime publication, les réclamations furent si nombreuses... que le journal s'est résigné à la republier ! Il faut dire que sa simplicité n'a d'égale que sa flexibilité et sa déliciosité. Si elle fonctionne admirablement bien avec tout type de prunes (mirabelles, quetsches, reine-claude), c'est aussi un régal avec des pêches, des brugnons, des cerises ou des figues. À vous d'adapter la quantité de sucre selon la douceur des fruits choisis.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Fouettez le beurre avec le sucre jusqu'à l'obtention d'une mousse onctueuse.

Ajoutez les œufs, puis la farine mélangée avec la levure et le sel.

Versez la pâte dans le moule préalablement beurré.

Dénoyautez les prunes au-dessus du moule pour récupérer un maximum de jus. Coupez-les en deux ou en quatre, selon leur taille. Rangez-les bien serrées sur la pâte, côté peau vers le haut.

Citronnez légèrement le dessus du gâteau, saupoudrez de sucre et de cannelle.

Enfournez pour 1 heure.

Retirez du four et laissez tiédir avant de démouler.

Servez tiède ou froid.

Pommes et poires : tout est bon dans la compote !

Pour **4 personnes**
Préparation **10 minutes**
Cuisson **20 à 30 minutes**

- 1 kg de pommes ou de poires
- 10 cl de liquide : eau, jus de pomme, orange ou citron pressé, cidre, vin blanc...
- Cannelle, anis étoilé, gousse de vanille débarrassée de ses graines ou gingembre (selon l'envie)
- 2 c. à soupe de miel, sirop d'érable, d'agave ou de sucre roux

▮ **LE B.A-BA DE LA COMPOTE**

Même si elle se fait avec nombre de fruits, c'est la préparation la plus simple pour ne pas gâcher de pommes ou de poires (voire, de les mélanger). À condition d'utiliser peau et trognons ailleurs !

Comme ils sont les fruits les plus consommés, c'est d'autant plus important d'en profiter au maximum, de la peau jusqu'au trognon. Mais tout commence évidemment par une compote, préparation de base... à partir de laquelle on peut tout faire (ou presque).

Avant de commencer, sachez de quelle texture vous avez envie et de quel appareil vous disposez pour les réduire en purée.

Si vous cherchez une texture lisse, un moulin à légumes ou un blender sont indispensables. Leur autre avantage : vous pouvez en ce cas ne pas peler les pommes. Pour une texture moins homogène, une fourchette peut suffire ou un mixer plongeant, mais dans ce cas, peler les fruits est indispensable... et utiliser les pelures pour autre chose.

Pour les poires, leur peau plus épaisse se sent sous la langue. Mieux vaut les peler dans tous les cas et faire sécher leur peau pour une autre utilisation.

Une fois tout ceci décidé, pelez ou non vos fruits. Plus ils seront coupés en petits morceaux, plus vite ils cuiront.

Placez-les dans une casserole avec le liquide et l'épice choisis, portez à ébullition puis couvrez. Laissez cuire 5 minutes avant de mélanger, puis continuez la cuisson 10 minutes : mélangez à nouveau et observez la quantité de liquide restant.

La compote, ça brûle vite car c'est naturellement sucré : s'il reste beaucoup de jus, poursuivez la cuisson à découvert en surveillant et en mélangeant fréquemment. Sinon, finissez la cuisson à couvert jusqu'à ce que les fruits s'écrasent naturellement sous la cuillère.

Mixez ou passez la compote au moulin à légumes. Goûtez et sucrez si nécessaire et mélangez vivement tant que la compote est chaude afin que le sucre fonde.

La compote refroidie se conserve 1 semaine au réfrigérateur et 6 mois au congélateur. On peut aussi la stériliser et la conserver en bocal pendant 1 an.





Beurre de pomme façon caramel beurre salé

Pour **environ 400 g**
(soit **2 petits pots**)
Préparation **15 minutes**
Cuisson **20 minutes**

- 600 g de pommes (poids net épluché)
- 70 g de miel toutes fleurs ou de sirop sucrant (agave, riz malté...)
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre biologique
- 1 pointe de couteau de cannelle moulue
- 60 g de beurre
- ¼ de gousse de vanille entière
- 2 pincées de fleur de sel

(photo p. 113)

Un régal à tartiner inspiré d'une recette traditionnelle nord-américaine, entre la compote et la confiture.

Pelez, épépinez et coupez les pommes en morceaux.

Versez le miel, le vinaigre et la cannelle. Ajoutez 1 cuillerée à soupe d'eau.

Couvrez, portez à ébullition puis baissez le feu au minimum. Faites cuire 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les pommes se défassent dès qu'on les mélange à l'aide d'une cuillère en bois. Surveillez la cuisson de près en remuant de temps à autre : la compote obtenue doit être sèche, légèrement caramélisée.

Versez la compote dans le bol d'un blender. Ajoutez le beurre coupé en morceaux, les grains de vanille et le sel.

Mixez 1 à 2 minutes à vitesse maximale, jusqu'à ce que la préparation devienne plus claire. Versez dans des pots stérilisés.

Conservez au réfrigérateur jusqu'à 2 semaines, ou placez au congélateur pour une conservation plus longue (4 mois).



Gelée de trognons et épluchures

Pour **environ 900 g de gelée**
(3 pots)
Préparation **45 minutes**
Cuisson **1 heure**

- 2 kg de trognons et épluchures de pomme et poire bio (l'un, l'autre ou mélangé). Pour en obtenir la bonne quantité, on peut les stocker au fur et à mesure des épluchages dans son congélateur jusqu'à l'obtention du poids nécessaire
- 1,5 litre d'eau
- ½ citron
- 500 à 800 g de sucre

(photo p. 113)

Placez trognons (avec pépins) et épluchures dans un grand faitout avec l'eau et le jus de citron. Portez à ébullition puis laissez mijoter à découvert 30 minutes.

Filtrez la préparation à l'aide d'une passoire à maille fine recouverte d'un torchon ou d'un linge fin propre placée au-dessus d'un grand saladier. Laissez s'écouler sans presser ni mélanger : cela peut prendre de 2 à 4 heures (patience !).

Pesez le jus et pesez la moitié de ce poids en sucre. Vous devriez obtenir entre 1,5 et 1,7 litre de jus.

Mélangez jus et sucre dans une bassine à confiture. Portez à ébullition et faites cuire 20 à 25 minutes. Testez la cuisson à l'aide d'une cuillerée de gelée versée sur une assiette, ou vérifiez à l'aide d'un thermomètre que la gelée ait atteint 106 °C.

Versez la gelée chaude dans des pots stérilisés. Fermez avec des couvercles stérilisés puis retournez les pots jusqu'à complet refroidissement.



Pompom, boisson aux pommes anti-gâchis

Pour **1 litre**
Préparation **10 minutes**
Infusion **3 heures**
Repos **1 heure**

- Épluchures et trognons
de 1 kg de pommes utilisées
pour une compote, tarte...
- 1 litre d'eau
- 1 bâton de cannelle
- ½ citron

Portez à ébullition l'eau avec
les épluchures et les trognons,
la cannelle et le jus de citron.

Laissez infuser 3 heures, puis
filtrez et placez au réfrigérateur.

Consommez bien frais
dans les 48 heures.

✂ **ANTI-GASPI**

Les épluchures de pommes,
tout comme les zestes
d'agrumes, peuvent se faire
sécher au four à 50 °C
(comptez une petite heure).
Dans un bocal hermétique,
elles conservent leur goût
pendant 3 à 6 mois maximum.

On peut les grignoter à toute
heure, les mélanger à des fruits
séchés pour le goûter...
Elles permettent aussi
de sucrer légèrement une
infusion : verveine-pomme,
sarrasin-poire, c'est un régal !
Il suffit juste d'ajouter
quelques épluchures sèches
directement dans
la chaussette à infusion.





Alessandra Montagne-Gomes

Élevée dans la ferme de ses grands-parents au Brésil, Alessandra Montagn-Gomes a eu plusieurs vies avant de devenir cheffe : institutrice puis assistante médicale, elle se lance dans la cuisine à domicile avant d'être diplômée de cuisine et de pâtisserie. Elle a régalié tout le 13^e arrondissement (et bien plus) avec son restaurant Tempero pendant 8 ans, avant d'ouvrir Nosso, toujours aussi engagée sur l'alimentation vivante et responsable, plaçant l'humain et la joie au cœur de sa délicieuse démarche naturellement anti-gaspi.

—

Nosso

22 promenade Claude Lévi-Strauss

75013 Paris

TARTE RUSTIQUE

100 % POMME

Pour **6 personnes**
Préparation **25 minutes**
Cuisson **40 minutes**
Repos **30 minutes**
Matériel **mandoline, mixer**

Pâte

- 250 g de farine
- 1 c. à soupe de sucre
- 125 g beurre doux
- 1 œuf

Garniture

- 7 pommes bio (Chanteclerc)
- 20 g de beurre
- 40 g de sucre roux

Compote

- 1 c. à soupe bombée de sucre roux
(ou autre sucre ambré,
type muscovado ou rapadura)
- 1 pincée de cannelle

ÉTAPE 1 Préparez la pâte. Mélangez la farine et le sucre dans un saladier. Ajoutez le beurre bien froid coupé en petits dés. Écrasez les cubes de beurre entre vos doigts pour obtenir une texture sableuse : vous devez obtenir une sorte de chapelure grossière. Ajoutez l'œuf et travaillez la pâte. Ce n'est pas grave si l'on voit des petits morceaux de beurre. Si nécessaire, ajoutez 1 cuillerée à soupe d'eau froide pour amalgamer parfaitement la pâte. Formez un palet, emballez dans du film étirable et laissez reposer 30 minutes au réfrigérateur.

ÉTAPE 2 Pendant ce temps, coupez les pommes en fines lamelles à l'aide d'une mandoline, en les faisant tourner de façon à obtenir des trognons carrés. Coupez les trognons en morceaux avec leurs pépins et leur queue, placez-les dans une casserole avec 5 cl d'eau (soit le fond d'un verre) et 1 cuillerée à soupe de sucre roux. Faites cuire 10 minutes à feu vif, puis réduisez en compote à l'aide d'un mixer puissant. Si votre mixer est mou du genou, ôtez queue et pépins avant de mixer ; si son moteur est musclé, il en viendra à bout.

ÉTAPE 3 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Étalez la pâte à tarte en un cercle d'environ 30 cm sur un plan de travail fariné. Placez la pâte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Recouvrez de compote le fond de la pâte en laissant un bord de 2 cm environ. Recouvrez de lamelles de pomme en créant une épaisseur généreuse et constante. Repliez les bords de pâte sur les pommes pour enserrer le tout. Enfourez et laissez cuire 30 à 40 minutes. Servez tiède ou froid.







OEUVES, LAITAGES ET FROMAGES



125 — NE RIEN PERDRE DES CEUFS, LAITAGES ET FROMAGES

131 — **Gougères fin de plateau de fromages**

132 — **Poulet frit au petit-lait et ricotta maison**

134 — **Biscuits-empreintes à la crème de citron**

136 — **Visitandine aux mûres**

139 — CHLOÉ CHARLES

140 — **Friture de céleri à la mozzarella fumée**

LES ŒUFS

1 - Conserver les blancs et les jaunes d'œufs

Les jaunes, riches en graisses, se dessèchent facilement et se gardent 48 heures maximum au réfrigérateur. Ajoutez 1 c. à soupe d'eau par jaune, puis battez-les en omelette avant de les conserver dans une boîte hermétique. En revanche, il change de texture à la congélation (gélification) : si vous souhaitez néanmoins les congeler, ajoutez sel ou sucre (½ c. à café de sel ou 1 c. à café de sucre pour 4 jaunes).

Les blancs, riches en protéines, se conservent en revanche plus longtemps dans une boîte hermétique au réfrigérateur. Si vous comptez les consommer crus, utilisez-les dans les 24 heures. Sinon, vous pouvez les conserver 1 semaine au réfrigérateur et les utiliser cuits. Pour la congélation : utilisez un bac à glaçon pour les congeler un à un. Démoulez-les et placez-les ensuite dans un sac congélation pour en décongeler la quantité nécessaire. Dans tous les cas, décongelez vos jaunes et blancs au réfrigérateur avant de les utiliser dans des préparations cuites.

	RÉFRIGÉRATION	CONGÉLATION
BLANC	7 jours	4 mois
JAUNE	2 jours	1 mois, et après préparation ci-dessous

2 - Que faire avec seulement des blancs d'œufs ?

→ AVEC UN SEUL BLANC

- **Un cocktail** : ajoutez un peu de blanc d'œuf dans le shaker permet d'obtenir une belle mousse et une texture onctueuse. Agissant comme un émulsifiant, il en faut peu (maximum 1 c. à soupe) pour obtenir la texture recherchée... sans goût. Attention : ajoutez le blanc et les ingrédients dans le shaker puis secouez le tout pour obtenir le côté mousseux, puis ajoutez les glaçons avant de shaker à nouveau.

- **Pour un whisky sour** : shakez 6 cl de whisky avec 3 cl de jus de citron, 3 cl de sirop de sucre et 2 c. à soupe de blanc d'œuf. Ajoutez des glaçons, shakez à nouveau et versez dans un verre type *old fashioned*.

- **Pour un pisco sour**, remplacez simplement le whisky par du pisco.

- **Ajouté dans une omelette, une pâte à crêpe, à gaufre, à clafoutis...** Des recettes pas forcément ultra-précises où un peu de protéines en plus apporteront un peu plus de liant.

- **Utilisé pour paner une préparation** : type nuggets ou arancini (voir p. 57). Après avoir fariné l'ingrédient à paner, passez-le dans le blanc d'œuf légèrement battu à la fourchette puis dans la chapelure. Le résultat est même plus léger qu'avec un œuf entier, souvent recommandé dans les recettes.

- **Des amandes à picorer à l'apéro** (voir plus bas).

→ AVEC PLUSIEURS BLANCS

- **Des macarons ; des financiers ; des meringues ; des pavlovas ; des rochers coco ; des langues de chat ; des visitandines** (voir p. 136)

- **Une omelette blanche** (uniquement composée de blancs d'œufs légèrement montés)

- **Un super gâteau au chocolat tout en légèreté**, que j'ai empruntée (avec son accord) à mon amie Linda Louis, qui a publié cette recette d'une lectrice en 2007 sur son blog *Cuisine Campagne*. Une fois goûté, ce cake de Maja devrait rejoindre vos classiques !

➤ Le meilleur cake au chocolat, celui de Maja

Pour 6 personnes

Préparation 20 minutes

Cuisson 50 minutes

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- Faites fondre 150 g de chocolat noir à pâtisser dans une casserole à feu doux avec 5 c. à soupe d'eau.
- Fouettez 150 g de beurre mou avec 150 g de sucre.
- Ajoutez le chocolat fondu puis 125 g de farine.
- Fouettez 5 blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel.
- Incorporez-les délicatement à la préparation précédente, comme pour une mousse au chocolat.
- Versez la pâte dans un moule à cake beurré et fariné.
- Faites cuire 50 à 60 minutes.
- Démoulez tiède et dégustez froid.

➤ Amandes aux épices

Pour 1 bol

Préparation 5 minutes

Cuisson 20 minutes

- Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6).
- Mélangez 1 blanc d'œuf avec $\frac{3}{4}$ de c. à café de sel, 1 c. à café de sucre et 2 à 3 c. à café d'épices de votre choix (curry, ras-el-hanout, curcuma, paprika fumé...).
- Ajoutez 150 g d'amandes, noix de cajou, noisettes ou autres fruits oléagineux de votre choix.
- Mélangez soigneusement pour bien les enrober, puis répartissez ce mélange en une seule couche sur une plaque de cuisson.
- Enfournez pour 20 minutes en remuant 2 à 3 fois.
- Laissez refroidir avant de déguster à l'apéritif.
- Se conserve 4 jours dans une boîte métallique.

3 - Que faire avec uniquement des jaunes d'œufs ?

→ AVEC UN SEUL JAUNE

- Dorer des sablés, le bord d'une tarte...
- Monter une mayonnaise
- Ajouter dans une pâte à crêpe, à gaufre, à clafoutis... qui sera un peu plus jaune et grasse, mais sans impact réel sur le résultat final
- Préparer une pâte brisée
- Ajouter dans une omelette ou la migaine d'une quiche
- Ajouter en fin de cuisson dans une soupe ou une purée, auquel il ajoutera du liant et du gras

→ AVEC PLUSIEURS JAUNES

- Une crème dessert, une crème pâtissière
- Une crème caramel ou anglaise
- Des pâtes à la carbonara
- Une sauce hollandaise ou une béarnaise
- Un curd à tartiner, dont le plus connu est le lemon curd (voir p. 134)
- Des pommes duchesse (voir p. 37)
- Un sabayon (qui permettra également de finir une bouteille de vin blanc)
- Un eggnog (lait de poule)

➤ **Eggnog de Marguerite Yourcenar**

Saviez-vous que cette immense autrice cuisinait également fort bien ? Dans ses traditions de fêtes de fin d'année, elle accueillait ses amis et voisins par un verre de « egg nog », version anglo-saxonne du lait de poule, à découvrir chaud ou froid. C'est sa recette, à vous de moduler la dose de sucre selon vos goûts.

Pour **4 personnes**

Préparation **10 minutes**

Cuisson **10 minutes**

- Fouettez 4 jaunes d'œufs avec 125 g de sucre, 1 pincée de muscade râpée, 1 pincée de cannelle en poudre, ½ c. à soupe d'extrait de vanille.
- Portez à ébullition 50 cl de lait entier, frais de préférence. Versez en filet dans les œufs sans cesser de battre, puis reversez le mélange dans la casserole où le lait a bouilli.
- Faites cuire à feu doux sans cesser de tourner, jusqu'à ce que le mélange épaississe.
- Hors du feu, ajoutez 12,5 cl de rhum brun.
- Servez chaud, ou laissez refroidir puis placez au moins 3 heures au réfrigérateur.
- Se conserve 2 jours au réfrigérateur.

➤ **Jaune d'œuf confit à la sauce soja**

Une technique japonaise hyper simple qui permet de servir les jaunes d'œufs directement sur un bol de riz, des nouilles ou une poêlée de légumes.

Préparation **5 minutes**

Repos **48 heures**

- Placez le ou les jaunes d'œufs dans une petite boîte hermétique pouvant tout juste les contenir.
- Recouvrez-les de sauce soja jusqu'à ce qu'ils soient immergés, fermez la boîte et placez au réfrigérateur pour 48 h.
- Sortez délicatement les œufs à l'aide d'une cuillère à soupe et placez sur votre plat.
- N'ajoutez pas de sel, la sauce soja étant déjà naturellement salée.

4 - Et la boîte ?

On ne jette pas les précieuses boîtes d'œufs en cellulose moulée, car elles sont particulièrement polyvalentes et réutilisables. Si vous avez des amis qui ont un poulailler, ils apprécieront d'en recevoir. Les enfants bricoleurs leur trouvent toujours une foule d'utilisations, une fois peintes et découpées. Elles peuvent aussi servir de supports pour les coquilles réutilisées, que ce soit pour des moulages de bougie ou de chocolat. Trempée dans de l'eau (1 litre par boîte de 6) puis essorée, la pulpe récupérée permet de réaliser des objets en papier mâché, à laisser sécher à température ambiante. De par leur capacité absorbante, elles sont également utiles pour équilibrer un lombricompost.

5 - Y'a une coquille !

En Écosse, on écrase toujours les coquilles d'œufs vides, de peur qu'une fée ne s'y engouffre et en demeure prisonnière. Je pense à cette jolie légende à chaque fois que j'écrase consciencieusement mes coquilles pour les transformer :

- **En poudre à récupérer.** Une fois bien lavées et séchées, on les broie au mixer, au rouleau à pâtisserie ou au mortier, et on utilise cette poudre fine pour le ménage (récupage de casseroles, éviers, toilettes, salle de bain...).
- **En engrais pour le jardin,** mélangée à la terre à laquelle elle apporte du calcium.
- **Grossièrement concassés,** avec des bords tranchants, les coquilles d'œufs peuvent être déposées autour de la rhubarbe ou d'autres plants attaqués par les limaces et escargots, formant une barrière naturelle qui les protégeront.

LES FROMAGES

1 - Casser la croûte (de parmesan)

Plus on approche de la croûte, plus il y a de goût : ce serait dommage de ne pas profiter du goût du parmesan jusqu'au bout de la croûte. Une denrée précieuse bien connue des cuisiniers italiens !

- **Plongée dans le bouillon de légumes** ou dans la soupe de légumes, elle lui donne du goût, du sel et du gras, bref, du corps. Parfait pour le minestrone ou la soupe au pistou.
- **Une fois cuite**, on la repêche puis on la coupe en petits morceaux. À ajouter directement dans la soupe (dans le cas d'une soupe avec morceaux) ou mixés avec les légumes pour un velouté.
- **Ces dés de croûte de parmesan** peuvent être aussi poêlés dans un filet d'huile puis ajoutés sur des pâtes, un risotto, des légumes poêlés...
- **Enfin, les croûtes de parmesan** peuvent aussi se stocker au congélateur, pour pouvoir ensuite réaliser un délicieux bouillon.

➤ Bouillon de parmesan

- Réunissez dans un grand faitout 3 croûtes de parmesan, 2 poignées de légumes défraîchis (vert de poireau, queues de persil, pied de champignons, feuilles de céleri...), 1 zeste de citron non traité, 1 feuille de laurier, 2 branches de thym ou de romarin.
- Recouvrez avec 1,5 litre d'eau et portez à ébullition. Laissez frémir pendant 1 à 2 heures, à feu doux.
- Filtrez, laissez refroidir et placez au réfrigérateur.
- Se conserve jusqu'à 5 jours.

2 - Que faire avec un reste de fromage frais ou de fromage blanc ?

À la place de la crème dans l'appareil d'une quiche, dans un béchamel (hors du feu), dans un houmous ou une tartinade (voir celle aux fanes de carotte p. 34) et même en pâte à tarte.

➤ Pâte à tarte au reste de fromage frais

Pour 1 tarte de 6 personnes

Préparation 15 minutes

Repos 2 heures

- Mélangez 190 g de farine avec $\frac{1}{4}$ de c. à café de sel et 1 pincée de levure chimique.
- Ajoutez 120 g de beurre coupé en petits morceaux et sablez rapidement la pâte du bout des doigts.
- Ajoutez 80 g de fromage frais (type fromage à tartiner), 2 c. à soupe de crème épaisse, 2 c. à café de vinaigre de cidre.
- Mélangez pour obtenir une pâte souple.
- Emballez dans du film étirable et laissez reposer 2 heures au réfrigérateur avant de l'utiliser. Sa texture sera légèrement feuilletée et croustillante.

LES LAITAGES

Comment congeler les produits laitiers ?

Quand il est resté, mieux vaut parfois les congeler pour utiliser peu à peu les surplus. Leur richesse en matières grasses fait que leur texture peut être altérée. Voilà pourquoi il faut toujours bien les mélanger pour les homogénéiser et les utiliser de préférence dans des préparations cuites : béchamel, gratins, soufflés, pâtes à gâteau...

- **Utilisez des contenants adaptés**, en pensant à l'augmentation naturelle du volume des aliments riches en eau. Veillez à retirer le maximum d'air avant de les placer au congélateur pour éviter la formation de cristaux. Emballez bien les fromages pour éviter qu'ils ne se dessèchent. Étiquetez correctement (nom et date) vos préparations.

- **Pour la décongélation**, le passage par la case réfrigérateur est obligatoire. Comptez 8 à 10 heures et consommez le produit dans les 48 heures.

- **Ne recongelez jamais un aliment décongelé**, ce qui favoriserait la prolifération de bactéries pouvant provoquer des intoxications alimentaires.

➤ Glace au yaourt

Vous partez en vacances et les yaourts vont dépérir au fond du frigo ? Hop, on les transforme en sucette glacée que vous serez ravis de retrouver à votre retour.

- Par pot de yaourt, ajoutez une cuillère à café de confiture de votre choix.
- Mélangez puis versez dans des moules à sucette glacée, ou plantez directement un bâtonnet (à défaut, une petite cuillère) dans le pot.
- Placez au congélateur et dégustez glacé.
- Et ça marche très bien aussi avec les petits suisses...

PRODUIT CONGELÉ	DURÉE MAXIMALE DE CONGÉLATION RECOMMANDÉE	CONSEIL D'UTILISATION
BEURRE	6 mois, dans son emballage ou portionné et emballé dans du papier sulfurisé	Décongelé au réfrigérateur puis dans un gâteau
FROMAGE FRAIS	À éviter	
FROMAGE À PÂTE MOLLE ET CROÛTE FLEURIE (BRIE...) OU LAVÉE (ÉPOISSES, LIVAROT...)	3 mois, tendance à devenir farineux	Cuit de préférence (soufflé, gratin)
FROMAGE À PÂTE PERSILLÉE (BLEU)	3 mois, tendance à s'effriter à la décongélation	Cuit de préférence (soufflé, gratin)
FROMAGE À PÂTE PRESSÉE (COMTÉ, GRUYÈRE...)	4 mois, fromage qui se congèle le mieux	Cru ou cuit
LAIT UHT	2 mois pour du lait entier, 6 mois pour du lait demi-écrémé ou écrémé	Bien mélanger avant utilisation pour répartir les matières grasses. Cuit de préférence
FROMAGE BLANC	Déconseillée	
YAOURT ET PETIT SUISSE	3 mois	Uniquement façon bâtonnet glacé (voir plus haut)
CRÈME FRAÎCHE (LIQUIDE) OU ÉPAISSE, UNIQUEMENT ENTIÈRE	6 mois	Bien mélanger avant utilisation pour répartir les matières grasses. Non utilisable pour la chantilly. À consommer crue ou cuite (quiche, crème brûlée...)



Gougères fin de plateau de fromages

Pour **une trentaine de gougères**
(un apéro pour 4)
Préparation **20 minutes**
Cuisson **30 minutes**

- 100 à 200 g de restes de fromages, à pâte dure ou à pâte molle
- 25 cl d'eau
- 70 g de beurre doux
- 150 g de farine
- 3 œufs bio ou issus de poules élevées en plein air
- Noix muscade
- Sel fin, poivre du moulin

ANTI-GASPI

Si quelques fines herbes défraîchies ou feuilles de salade (roquette, mâche, épinard) font la tête dans votre frigo, hachez-les finement et ajoutez-les dans votre pâte : les gougères sont fort accueillantes avec tous les restes.

Pour mon mariage, j'ai eu une pièce montée... composée uniquement de fromages empilés. Malgré l'appétit enthousiaste des invités, il en est resté... et c'est ainsi que j'ai découvert que les gougères gagnaient à être faites avec bien d'autres choses que du comté ! Saint Nectaire, brie, cantal, tout est possible. À vous d'imaginer le mélange de vos rêves selon ce qui vous reste.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Découpez le fromage en petits cubes ou râpez-le, ou mieux, faites moitié-moitié. Comté, cantal, gruyère, Saint Nectaire, brie, vous pouvez mélanger. Attention au bleu, plus puissant, à employer avec modération ou carrément en solo.

Portez à ébullition l'eau, le beurre et une pincée de sel. Hors du feu, ajoutez la farine en une fois et mélangez vigoureusement la pâte.

Faites-la dessécher à feu vif quelques instants sans cesser de mélanger, jusqu'à ce qu'une légère pellicule de pâte apparaisse au fond de la casserole.

Transvasez la pâte dans un saladier et laissez-la refroidir 5 à 10 minutes : elle doit être tiède.

Ajoutez un œuf et mélangez vivement jusqu'à ce qu'il soit bien incorporé. Ajoutez ensuite les œufs restants un par un, jusqu'à

l'obtention d'une pâte souple et brillante. Vous pouvez également incorporer les œufs à l'aide d'un robot pâtissier.

Ajoutez pour finir le fromage, du poivre du moulin et un peu de noix muscade. Travaillez la pâte avec joie et souplesse pour incorporer le tout.

Recouvrez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé ou d'un tapis de silicone. Formez des petits choux à l'aide d'une poche à douille ou à l'aide de deux petites cuillères, en veillant à bien espacer les tas de pâte car elle gonfle et s'étale à la cuisson.

Enfournez et laissez cuire 25 minutes sans ouvrir la porte, en surveillant la cuisson à travers la vitre. Prolongez si nécessaire la cuisson de 5 à 10 minutes, jusqu'à l'obtention de gougères bien dorées.

Servez à l'apéritif comme en Bourgogne ou avec une salade verte en guise d'entrée.

Poulet frit au petit-lait et ricotta maison

Pour **6 personnes**
Préparation **1 heure**
Cuisson **30 minutes**
Repos **1 nuit**

- 50 cl de petit-lait (si vous ne souhaitez pas faire la ricotta)

- Huile de friture

Fromage frais façon ricotta

- 1 litre de lait entier, cru de préférence

- 3 c. à soupe de jus de citron ou de vinaigre

- ½ c. à café de sel fin

Poulet

- 1 poulet coupé en 10 morceaux par le boucher ou par vos soins : pilons, hauts de cuisse, ailes, blancs coupés en deux. Vous pouvez bien sûr utiliser aussi des morceaux différemment découpés de votre choix.

- 240 g de farine

- ½ c. à café de sel fin

- 2 c. à café de poivre

- 4 c. à café de paprika doux

- 2 c. à café d'ail déshydraté

- 1 c. à café de moutarde en poudre

- 1 c. à café de gingembre sec moulu

- 1 c. à café de thym



Arrêtons de jeter le liquide blanchâtre qui s'égoutte au fond de la faisselle : riche en nutriments, ce petit-lait est un trésor ! On découvre souvent ses propriétés quand on se met à faire ses fromages frais maison, comme cette pseudo-ricotta, délicieuse fraîchement caillée et encore plus savoureuse à base de lait cru. Ici, le petit-lait est le secret bien gardé du moelleux du poulet.

📄 **ANTI-GASPI**

On n'est pas forcés d'avoir fabriqué soi-même un fromage pour avoir du petit-lait (quoique, transformer une bouteille proche de sa DLC en fromage est aussi un excellent anti-gaspi). On peut aussi utiliser le petit lait de la feta ou de la mozzarella pour cette marinade, et pour utiliser la même technique (trempage dans petit lait puis roulage dans la farine assaisonnée) pour préparer de merveilleux *onion rings*.

Faites chauffer le lait entier jusqu'à frémissement (80 °C). Hors du feu, ajoutez le jus de citron ou le vinaigre. Mélangez rapidement puis laissez reposer 30 minutes : du caillé va se former. Versez la préparation dans une passoire revêtue d'une étamine ou d'un torchon fin propre posée sur un saladier, afin de recueillir le caillé d'un côté et de l'autre le petit-lait. Le fromage frais ainsi réalisé se conserve 2 jours au réfrigérateur et s'utilise comme de la ricotta.

Ajoutez le sel dans le petit-lait recueilli. Placez le poulet dans une grande boîte ou un plat creux pouvant le contenir en une seule couche. Versez le petit-lait, mélangez et laissez mariner une nuit au réfrigérateur.

Le lendemain

Mélangez la farine et les épices. Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6).

Mettez à chauffer une friteuse ou une baignoire à frire : l'huile doit atteindre les 160-170 °C. Vérifiez qu'elle est assez chaude en y plongeant un petit morceau de pain : des bulles doivent se former autour et il doit rapidement dorer.

Égouttez le poulet et roulez chaque morceau dans la farine assaisonnée. N'utilisez qu'une main (l'autre restée propre vous sera utile !). La farine va former une pâte tout autour du poulet encore humide de marinade.

Plongez les morceaux dans l'huile 4 par 4 afin d'éviter que la température de celle-ci ne baisse trop. Commencez par les pilons et les hauts de cuisse.

Pour que le poulet soit cuit, il doit atteindre la température de 70 °C à cœur : ce n'est pas facile à obtenir en utilisant la friture, sans brûler la panure. Le plus simple est de faire dorer le poulet à la friture et de finir la cuisson au four.

Une fois les pilons et hauts de cuisse dorés, égouttez-les sur du papier absorbant puis placez-les dans un grand plat. Poursuivez la cuisson dans le four pendant que vous vous occupez de frire les autres morceaux et de les placer au fur et à mesure de leur cuisson dans le four. Continuez en faisant frire ailes et blancs. Pour eux, 10 minutes de cuisson complémentaire au four suffiront.

Servez le poulet frit bien chaud, et dévorez avec les doigts.

Biscuits-empreintes à la crème de citron

Pour une vingtaine de sablés

Préparation 40 minutes

Cuisson 10 minutes + 15 minutes

Repos 1 heure

Citrus curd

- 10 cl du jus d'agrumes de votre choix, ou d'un mélange : orange, pomelo, citron, citron vert, clémentine...
- Le zeste de 2 agrumes non traités (citron, orange, clémentine, mandarine... attention au pomelo, qui donne souvent de l'amertume)
- 100 à 120 g de sucre blanc (selon l'acidité de votre mélange de jus)
- 1 pincée de sel
- 3 jaunes d'œufs
- 50 g de beurre demi-sel

Sablés

- 110 g de beurre mou
- 60 g de sucre + 4 c. à soupe pour l'enrobage
- 1 pincée de sel
- 1 œuf
- 240 g de farine



Des jaunes d'œufs à sauver ? Le curd est votre ami !
Pâte à tartiner d'origine anglo-saxonne – *curd* signifiant en effet *caillé* en anglais – ce mélange de jus ou coulis de fruits, œufs et sucre épaissi à feu doux mérite une place d'honneur dans votre carnet de recettes imparables. Le plus connu de tous est le *lemon curd*, dont on remplit le plus souvent les tartes au citron. Bonne nouvelle : on peut le décliner avec toutes sortes d'agrumes, et pas la peine de sortir un moule à tarte pour en profiter. En garnir de petits sablés creusés de l'empreinte de votre pouce (les *thumbprints* cookies) donne l'illusion de bouchées de tarte au citron... en bien plus rapide à faire.

└ **ANTI-GASPI**

Évidemment, ces petits sablés sont également parfaits pour finir un pot de confiture entamée depuis trop longtemps !

└ **LE B.A-BA DU CURD**

Recette simple, le curd peut se faire avec du coulis de framboises, du coulis de mangues ou de fruits de la passion... Seules les proportions varient légèrement : pour 3 jaunes d'œufs, comptez 125 g de coulis de fruits et 100 à 150 g de sucre, suivant le sucre naturel du fruit. Hors du feu, on ajoute de 50 à 80 g de beurre, suivant la consistance recherchée.

Pour le citrus curd, mélangez dans une petite casserole à fond épais le jus d'agrumes, leur zeste, le sel et les jaunes d'œufs.

Faites chauffer le mélange à feu moyen-doux sans cesser de fouetter. Il va cuire comme une crème anglaise, en épaississant lorsqu'il atteint les 83 °C. Mieux vaut éviter de le faire bouillir ! Si vous débutez en cuisine, vous pouvez aussi faire cuire ce mélange au bain-marie : cela mettra plus de temps à cuire (20 minutes environ), mais aucun risque de le rater.

Ajoutez hors du feu le beurre, mélangez puis réservez.

Ce citrus curd se conserve 10 jours au réfrigérateur, dans un pot en verre bien fermé (mais il aura disparu bien avant).

Pour la pâte des sablés, mélangez le beurre avec le sucre et le sel. Ajoutez l'œuf. Incorporez la farine afin d'obtenir une pâte homogène.

Placez-la 30 minutes au réfrigérateur pour la raffermir légèrement.

Préchauffez le four à 180 °C (th.6). Recouvrez deux plaques de cuisson de papier sulfurisé ou d'un tapis de cuisson.

Prélevez des noix de pâte. Roulez-les dans le sucre réservé à l'enrobage. Déposez-les sur les plaques en les espaçant bien, la pâte ayant tendance à s'étaler en cuisant. Creusez-les à l'aide de votre pouce pour former une cavité. Déposez dans chacune ½ à 1 c. à café de citrus curd.

Enfournez pour 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le bord des petits gâteaux blondissent. Assez fragiles au sortir du four, laissez-les tiédir quelques minutes avant de les transférer sur une grille jusqu'à complet refroidissement.

Une fois refroidis, ces gâteaux se conservent 1 semaine dans une boîte métallique hermétiquement fermée.

Visitandine aux mûres

Pour **4 personnes**
Préparation **20 minutes**
Cuisson **30 minutes**
Matériel **moule à muffins**
ou moule rond de 20 cm de ø

- 50 g de beurre + pour le moule
- 70 g de poudre d'amandes
- 50 g de sucre blond de canne
- 40 g de farine
- 1 c. à café de poudre à lever
- 1 pincée de sel fin
- 1 ou 2 gouttes d'extrait d'amande amère ou de vanille (facultatif)
- 2 gros blancs d'œufs
- 150 à 200 g de mûres ou d'autres fruits rouges, ou d'un mélange de fruits, de pommes, de dés de rhubarbe, de poire...
Selon la cueillette ou les fruits trop mûrs dans le compotier.

À force de faire des crèmes glacées, il peut nous rester quelques blancs d'œufs sur les bras... Et on n'a pas toujours envie de meringue ou de macarons ! Ce gâteau dodu, qui vous fera penser à un financier, en plus léger, peut se préparer dans des moules individuels type moules à muffins ou dans un plat à partager. Créées à l'origine par les sœurs de l'ordre de la Visitation de Nancy, surnommées « visitandines », ces délicieux gâteaux gagnent à être remis à l'honneur, surtout si vous les garnissez de baies (cassis, groseilles, mûres...) dont on a souvent de petites quantités.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Coupez le beurre en morceaux et faites-le fondre à feu doux. Réservez.

Mélangez dans un saladier la poudre d'amandes avec le sucre, la farine, la poudre à lever, le sel et l'extrait d'amande ou de vanille.

Ajoutez les blancs d'œufs et le beurre fondu. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.

Ajoutez les mûres.

Beurrez un moule rond ou les alvéoles d'un moule à muffin et versez la pâte. Enfourez pour 25 à 30 minutes.

Laissez tiédir avant de démouler. Dégustez tiède ou froid.





Chloé Charles

« Avant de vouloir être cheffe, j'aimais manger. Puis j'ai un jour réalisé que c'était en réalité un métier... » Cuisinière indépendante, Chloé levait à 19 ans des filets de turbot de 18 kg dans les cuisines de Lasserre. Par la suite passée chez François Pasteau (L'épi Dupin, premier restaurant éco-responsable à Paris), Pascal Barbot (L'Astrance) et Bertrand Grébaut (Septime), elle a été la première cheffe du restaurant Fulgurances dans le 11^e arrondissement à Paris. Depuis 2017, elle propose ses services sur-mesure aussi bien pour les particuliers que les entreprises (événements, conseil...), avec un fort accent sur l'éco-responsabilité et la réduction du gâchis alimentaire. Esprit libre et engagée, marraine de l'association Ecotable, cette cuisinière rayonnante donne envie de se mettre aux fourneaux !

—

<https://www.chloecharlescuisine.com/>

FRITURE DE CÉLERI À LA MOZZARELLA FUMÉE

Pour **2 personnes**

Préparation **20 minutes**

Cuisson **30 minutes**

- 1 petit céleri-rave,
avec ses tiges et ses feuilles
- 1 mozzarella de bufflone fumée
de 200 g (on en utilisera 100 g environ,
il en restera pour faire les arancini
de la p. 57)
- Huile d'olive
- Poivre du moulin

Pâte à beignet

- 75 g de farine de riz
- 75 g de farine de blé
- 20 cl du petit-lait contenu
dans le sachet de mozzarella
- ½ c. à café de levure chimique
ou de bicarbonate de sodium
- Huile de pépins de raisin

ÉTAPE 1 Brossez soigneusement le céleri sous l'eau pour enlever la terre. Coupez ses racines si elles sont apparentes et de bonne taille, réservez-les. Brossez-les soigneusement et séchez-les. Coupez les tiges et feuilles de la tête du céleri, séparez-les bien proprement. Pelez le céleri : réservez les épluchures pour un futur bouillon. Coupez la boule de céleri en fines rondelles à l'aide d'une mandoline ou à défaut, d'un couteau bien aiguisé afin que les tranches soient fines.

ÉTAPE 2 Ouvrez le paquet de mozzarella, récupérez le liquide (petit lait), mesurez 20 cl pour la pâte à beignet. Réservez le reste.

ÉTAPE 3 Prélevez 100 g de lamelles de céleri, hachez-les grossièrement. Placez-les dans une casserole avec l'eau de mozzarella restante, en complétant d'un peu d'eau si nécessaire. Portez à ébullition et faites cuire 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que la texture soit fondante. Égouttez-le et placez-le encore bien chaud dans le bol d'un mixer avec 100 g de mozzarella fumée. Mixez pour obtenir une texture onctueuse, en ajoutant si nécessaire un peu de liquide de cuisson. Assaisonnez de poivre et d'un filet d'huile d'olive, réservez.

ÉTAPE 4 Préparez la pâte à beignet. Mélangez la farine de riz et la farine de blé avec la levure ou le bicarbonate. Ajoutez les 20 cl de petit lait. Mélangez rapidement sans trop travailler la pâte. Faites chauffer un bain d'huile de friture.

Racines, feuilles, tranches : tout le céleri peut être passé dans la pâte à beignet puis frit. À vous de voir selon votre céleri... et votre envie. Veillez surtout à ce que les morceaux du légume soient secs avant de les plonger dans la pâte à beignet.

ÉTAPE 5 Égouttez les morceaux de céleri frit sur du papier absorbant. Trempez les beignets de céleri dans la crème de mozzarella et dégustez !







BOISSONS



145 — NE RIEN PERDRE DES BOISSONS

149 — **Ochazuké, riz au thé vert**

150 — **Cake au vin rouge et au chocolat**

153 — **Bloody Mary** au jus de cornichons (*Dirty bloody mary*)

154 — **Granité au café et crème fouettée**

157 — CHRISTEL RÉGIS

158 — **Pain au marc de café et fruits secs**

1 - Tous les glaçons et les filles de leur âge

Lait de coco, café, bouillon, vin : tous les liquides en fin de vie peuvent être versés dans un bac à glaçons puis être congelés, puisqu'ils sont en très grande partie composés... d'eau. Bien évidemment, leur texture peut être altérée, et l'on ne va pas les déguster cul sec une fois décongelés. Mais en fond de sauce, pour déglacer une poêle ou ajouter une touche de saveur à un plat, cela s'avère aussi utile au quotidien qu'anti-gaspi.

2 - Café froid

Il reste parfois un fond de cafetière... Ce serait dommage de ne pas profiter de ce goût torréfié et légèrement amer, mêlé d'une pointe d'acidité. Dans une sauce tomate qui mijote, un trait de café va jouer le même rôle d'exhausteur de goût que le vin. Et conforte donc très bien les sauces au vin, type daube ou bourguignon, tout comme les plats mijotés à base de bœuf. Dans un chili con carne, ça change tout ! Et dans tous les desserts au chocolat (gâteau, mousse), il sera aussi bien accueilli.

3 - Saint Marc (de café)

Le marc de café ne mérite pas de finir au fond de la poubelle. Déjà, puisqu'il vient de l'autre bout de la planète, le réutiliser permet de réduire son empreinte carbone : ça tombe bien, le compost l'adore !

Si vous devez l'utiliser en plus grande quantité, faites-le bien sécher avant réutilisation. Pour cela, lorsqu'il fait chaud et sec, l'étendre sur un plateau en couche fine peut suffire. Sinon en hiver, faites-le sécher dans le four, en profitant d'un temps de préchauffage ou de la chaleur résiduelle d'un four chaud éteint.

→ EN CUISINE

- **Mélangé à du gros sel**, on peut en faire une croûte parfumée pour cuire des légumes au four. Prévoir de sécher (voir plus bas) et de stocker tout votre marc de la semaine pour en avoir en quantité suffisante !

- Mélangez 400 g de marc de café avec 3 c. à s. rases de gros sel gris et 10 cl d'eau pour former une pâte.
- Étalez la moitié au fond d'un plat allant au four en couche épaisse, déposez par-dessus des légumes racines lavés, brossés et séchés mais pas pelés (carotte, navet, topinambour), recouvrez du marc restant et laissez cuire 2 heures à 150 °C (th. 5).
- Laissez tiédir puis déterrez.

- Pour ôter l'odeur de l'ail ou de l'oignon sur les doigts, s'en frotter les mains avant de les laver est efficace.

- Un bocal avec du marc de café sec ouvert dans le frigo absorbe les odeurs, à la façon du bicarbonate de sodium.

→ DANS LA SALLE DE BAINS

- Sous la douche, c'est un excellent gommage pour le corps. Mais sur le visage, les peaux sensibles s'abstiendront.

→ AU JARDIN

- **Engrais naturel**, le marc de café est légèrement acide. Il renforce la coloration bleue des hortensias et convient fort bien aussi aux pieds de tomate.
- **Mélangé à part égale avec de la terre**, le marc de café se fait terreau, pour démarrer les plants et faire pousser les graines. Épandu autour des plantes, il a également un effet répulsif éloignant limaces et escargots.

4 - Et le thé ?

Puisque la théine active la circulation sanguine, le fond d'une tasse de thé noir froid est un formidable anticernes : trempez-y deux tissus à démaquiller et faites-en des compresses pour les yeux fatigués. Pour le thé vert, ses feuilles une fois infusées peuvent être ajoutées dans une poêlée de légumes, des épinards sautés, une salade ou tout simplement avec du riz. Enfin, un peu de thé dans un bouillon en train de mijoter ou dans l'eau de cuisson des pâtes ou du riz ajoute un je-ne-sais-quoi inattendu bien agréable.

5 - Un fond de bouteille de vin rouge...

Tout dépend de la quantité qu'il vous reste. Pour les plats mijotés, type coq au vin, bourguignon ou daube, c'est bien plus qu'un verre qu'il vous faudra. Néanmoins, cela peut permettre de passer une bouteille moins convaincante à la dégustation. Pour la sauce tomate ou la bolognaise, un verre suffit. Idem pour déglacer le fond d'une poêle où une viande rouge a été saisie, histoire de préparer vite-fait une sauce. La tradition paysanne de « faire chabrot », c'est-à-dire d'ajouter du vin à la soupe restant dans son assiette, permet de finir aussi bien du vin que de la soupe... dans un cercle qui peut durer longtemps !

Faire mariner les fraises ou les pêches coupées en lamelles avec un peu de vin rouge et de sucre se faisait beaucoup quand les fruits manquaient de sucre ou de goût dans les siècles passés. Pourquoi ne pas remettre cela à la mode, quitte à envisager un coulis de fruits rouges où un trait de vin rouge renforcerait naturellement les goûts ?

6 - Un verre de vin blanc ou de champagne

Le vin blanc s'utilise souvent en plus petite quantité que le vin rouge, par exemple dans le beurre blanc, le risotto, les moules marinière ou les champignons à la grecque. Dans une pâte à cake salée (voir les muffins de raclette p. 90), il l'allège, et quelques cuillerées de vin blanc remplacent l'eau dans une pâte à tarte. Comparez des produits de la mer, il trouve toujours à se glisser sur un poisson à cuire au four ou dans un court-bouillon. Pour préparer un sabayon, un lapin à la moutarde ou faire mariner du poulet pour l'attendrir, on finit de le liquider. À l'heure du dessert, on peut le faire tiédir pour réhydrater des raisins ou des abricots secs, s'en servir pour remplacer l'eau d'une pâte brisée destinée à une tarte aux pommes, l'ajouter en début de cuisson à la compote de pommes ou de poires.

→ DANS VINAIGRETTE, IL Y A AUSSI VIN

Dans la région de Bordeaux, quelques cuillerées de vin rouge dont la bouteille déjà ouverte traîne dans la cuisine atterrissent souvent dans le saladier avec la moutarde et l'huile, pour donner un peu la pêche à la laitue.

Mais le blanc va très bien avec une salade d'endive, et les tomates n'ont rien non plus contre un petit coup de rouge !

➤ Cake au vin blanc

Pour **6 personnes**

Préparation **15 minutes**

Cuisson **50 minutes**

Matériel **1 moule à cake de 24 cm de long**

- **Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).**
- **Fouettez 3 œufs avec 180 g de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.**
- **Ajoutez 10 cl d'huile de tournesol ou de pépins de raisin en filet.**
- **Versez 250 g de farine tamisée avec ½ paquet de levure chimique puis 15 cl de vin blanc, jusqu'à l'obtention d'une pâte souple.**
- **Ajoutez 1 pincée de sel et le zeste d'un citron ou d'orange non traités finement râpé.**
- **Versez la pâte dans un moule à cake beurré.**
- **Faites cuire 45 à 50 minutes, jusqu'à ce que le cake soit gonflé et doré.**
- **Laissez tiédir avant de démouler.**

7 - Bière

Une bouteille ouverte a beau avoir perdu ses bulles, elle n'en a pour autant pas perdu son goût ! Pâte à crêpe, à gaufre ou à beignet accueilleront bien volontiers ce liquide ambré qui les allégera : pour adapter la recette, il suffit de retirer la quantité de bière utilisée du volume total du liquide de la recette (le plus souvent, de lait). Et après avoir fait dorer quelques oignons dans la poêle où votre viande a risolé, un soupçon de bière permet de réaliser une compotée d'oignons particulièrement savoureuse. Et si vous êtes un boulanger amateur, un ajout de bière donnera un coup de pouce à votre fermentation !

8 - Cidre

Même chose que la bière, avec un goût plus sucré et une saveur de pomme bien présente : beignets aux fruits, gaufres sucrées ou pancakes n'en seront que meilleurs !





Ochazuké, riz au thé vert

Pour **1 personne**
Préparation **2 minutes**
Cuisson **2 minutes**

- Un reste de riz cuit (basmati, rond, à sushis...)
- Quelques graines de sésame
- 20 cl d'eau
- 2 c. à café de thé vert de votre choix (sencha, bencha, hojicha...)
- Sauce soja

L'*ochazuke* est un plat traditionnel japonais clôturant le repas, qui consiste à verser du thé sur le dernier bol de riz que l'on mange. Cette habitude s'est fait plat à part entière, agrémenté souvent de tranches de poisson, de poulet, de condiments variés... Le thé vert joue le rôle d'un bouillon : si on peut le préparer pour l'occasion, on peut aussi faire tiédir un fond de théière pour préparer ce plat en quatrième vitesse.

Versez le riz dans un grand bol en l'étalant en une couche uniforme. Saupoudrez-le de graines de sésame.

Portez l'eau à 80 °C. Si vous n'avez pas de bouilloire à thermomètre réglable, portez 15 cl d'eau à petite ébullition, et ajoutez hors du feu les 5 cl d'eau froide restante.

Faites infuser le thé dans l'eau, en respectant la durée d'infusion, souvent brève.

Versez le thé par-dessus le riz afin de le réchauffer. Si vous aimez, vous pouvez ajouter tout ou partie des feuilles de thé infusées.

Proposez de la sauce soja pour accompagner.

📄 **ANTI-GASPI**

Cette base de plat individuel permet d'accueillir un reste de champignons sautés, quelques légumes très finement émincés (courgette, carotte, bouquet de brocolis), une poignée d'épinard fatigué, quelques lamelles de poulet froid, un reste de poisson blanc. La chaleur du thé suffira à les tiédir...

Ne le dites à personne : on peut aussi en profiter pour faire réchauffer le fond de sa théière sirotée dans la matinée et obtenir ainsi la pause déjeuner idéale en télétravail, prête en 3 minutes chrono... et qui fait apprécier d'avoir des restes sous la main !

Cake au vin rouge et au chocolat

Pour **6 personnes**

Préparation **20 minutes**

Cuisson **45 minutes**

Matériel **moule à cake de 22-23 cm de long**

- 150 g de sucre
- 150 g de beurre mou
- 3 œufs bio ou issus de poules élevées en plein air
- 100 g de chocolat noir à pâtisser
- 50 g de cacao amer (soit 2 c. à soupe)
- 200 g de farine
- ½ sachet de poudre à lever
- ½ c. à café de cannelle moulue (facultatif)
- 10 cl de vin rouge
- 1 pincée de sel

Grand cru ou piquette, quand on boit avec modération, il reste parfois un peu de vin au fond de la bouteille. Le petit coup de vin rouge, c'est le secret du moelleux de ce gâteau qui se conserve fort longtemps, assez commun en Allemagne où on l'apprécie sous le nom de *rotweinkuchen*. Là-bas, on l'enrichit de cannelle, mais sans, c'est délicieux aussi... et insoupçonnable, même pour ceux qui n'apprécient pas l'alcool.

Fouettez le beurre coupé en petits morceaux avec le sucre jusqu'à l'obtention d'une mousse crémeuse.

Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Ajoutez les jaunes d'œufs à la mousse de beurre, mélangez bien.

Faites fondre le chocolat au bain-marie. Ajoutez-le au mélange précédent.

Tamisez le cacao, la farine, la levure et la cannelle. Incorporez-en la moitié à la pâte.

Versez le vin rouge et terminez par le restant de farine.

Préchauffez le four 180 °C (th. 6).

Montez les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel. Incorporez-les délicatement dans la pâte.

Beurrez et farinez un moule à cake. Versez la pâte et faites cuire environ 45 minutes.

Laissez tiédir avant de démouler et de laisser refroidir sur une grille.

ANTI-GASPI

Le cake tranché peut être congelé pendant 1 mois, tranches bien séparées par du papier sulfurisé. À décongeler au réfrigérateur évidemment.

BON À SAVOIR

Avec les blancs d'œufs en neige, le gâteau est plus aérien. Si vous incorporez les blancs sans les battre, en même temps que les jaunes, vous obtiendrez un résultat plus moelleux, qui ne se desséchera pas si vous conservez le gâteau bien emballé pendant 2 à 3 jours.





Bloody Mary

au jus de cornichons

(Dirty bloody mary)

Pour **1 verre**

Préparation **5 minutes**

Matériel **shaker**

- 6 cl de vodka
- 12 cl de bon jus de tomate (Alain Millat, Patrick Font) et même, en saison, du jus de tomate frais
- 1,5 cl de saumure de cornichons ou d'olive
- Quelques gouttes de sauce pimentée (selon votre goût)
- Quelques gouttes de sauce Worcestershire
- Sel de céleri (maison bien sûr ! voir p. 24)
- Poivre
- 1 citron non traité

La saumure est un ingrédient trop souvent négligé ! Mélange d'eau et de sel, souvent enrichi de sucre et d'épices, on la retrouve aussi bien dans les olives que dans les cornichons lacto-fermentés. Il ne s'agit pas de vos cornichons au vinaigre à la française, mais plutôt des cornichons marinés à la russe, nommés *malossols*, parfumés à l'aneth et à l'estragon. Deux saveurs qui vont également se retrouver dans ce jus parfumé qu'il serait dommage de gâcher...

Versez dans un shaker la vodka, le jus de tomate et la saumure.

Ajoutez de la glace, shakez.

Versez dans un grand verre, assaisonnez à votre goût (sauce pimentée, sauce Worcestershire, sel de céleri, poivre...) et ajoutez une tranche de citron.

📄 **BON À SAVOIR :** **POUR LES VRAIS FANS** **DE BLOODY MARY**

Certains amateurs congèlent du jus de tomate dans des bacs à glaçon, afin d'obtenir des glaçons de jus de tomate qui permettront de rafraîchir le cocktail sans pour autant ajouter d'eau et lui éviter de s'affadir.

📄 **ANTI-GASPI**

Même les cocktails peuvent être anti-gaspi ! Les queues de bouquet d'herbes, les branches flétries de céleri et autres petits restes de légumes peuvent être la base d'un excellent jus de légumes, bien meilleur que les jus appertisés. Idem pour la préparation de sirops parfumés, à base de peaux de fruits et d'épices : ils seront un apport précieux à vos cocktails maison.

Granité au café et crème fouettée

Pour **4 personnes**

Préparation **10 minutes**

Repos **4 heures**

Matériel **1 contenant métallique**

le plus large possible, rentrant dans votre congélateur ; 4 coupes pour servir

- 50 cl de café froid (ou le café qui vous reste, complété de café fraîchement fait pour arriver à 50 cl).
- 20 cl de crème liquide entière
- 80 g de mascarpone
- 20 g de sucre glace (soit 1 c. à soupe)
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- 1 c. à soupe de cacao amer en poudre

ANTI-GASPI

Les amateurs de thé glacé peuvent apprécier la même préparation à partir de leur thé préféré.

BON À SAVOIR

Sucré ou pas, c'est une question de goût : vous pouvez ajouter un sirop de sucre à votre café, ou non, en choisissant de sucrer plus ou moins la chantilly. Attention : le froid ayant tendance à atténuer la sensation de sucre, pensez à prendre ce paramètre en considération en goûtant la préparation au fur et à mesure pour savoir si elle correspond à votre goût.

Granità al caffè con panna : c'est l'un de mes desserts estivaux préférés, qui combine à la fois chantilly et café glacé, dans une présentation qui fait toujours mouche. Si l'on peut préparer du café express les jours où l'on a envie de le mettre à sa table, il est aussi fort utile d'avoir dans son répertoire lorsqu'une demi-cafetière n'a pas trouvé preneur car la grasse matinée a été prolongée.

Placez les coupes dans votre congélateur jusqu'au moment du service.

Versez le café dans un grand plat creux, en métal de préférence, pouvant rentrer dans votre congélateur. Un plateau, une lèche frite ou une boîte peuvent faire l'affaire : plus le café sera versé sur une surface étendue, plus vite le granité sera prêt. Placez votre café au congélateur.

Au bout de 30 à 45 minutes, grattez la surface à l'aide d'une fourchette en commençant par les rebords : des paillettes de glace ont commencé à se former.

Remplacez le mélange au congélateur. Grattez-le régulièrement toutes les 30 minutes, pour obtenir une texture granité. Comptez environ 1 heure à 1 h 30 pour obtenir la texture adéquate.

Si vous possédez un blender muni d'une fonction « glace pilée », vous pouvez aussi remuer le mélange moins fréquemment et le déposer grossièrement concassé dans le bol de votre blender puis le mixer par à-coup pour obtenir une texture granitée.

Une fois la texture obtenue, préparez la chantilly. Mélangez dans un saladier bien froid le mascarpone et la crème liquide. À l'aide d'un batteur électrique, fouettez le tout en chantilly, puis ajoutez le sucre et l'extrait de vanille. Donnez quelques tours de batteur afin que la crème soit bien ferme.

Répartissez dans les verres le granité. Recouvrez d'une généreuse cuillerée à soupe de chantilly. Saupoudrez de cacao amer et servez sans attendre, avec un petit biscuit (par exemple, un macaron au blanc d'œuf).





Christel Régis

Telle Déméter régentant les saisons, Christel Régis règne sur son fournil du 12^e arrondissement depuis 2018, d'où ne sortent que des produits à base de farine bio. Chaque pain a sa personnalité, et le levain qui va avec : le doux Perséphone à la farine d'épeautre et au levain dur, fermenté vingt-quatre heures, se cache sous une croûte fine, alors que le volcanique Hadès, à la croûte épaisse et craquante, développe d'autres arômes. Cette ancienne architecte tombée dans le levain veille à produire au plus juste, aussi bien pour les prix que pour les quantités. Son pudding au chocolat renouvelle le genre, et le vendredi, son pain au marc de café, noisettes et amandes permet de dévorer son petit déjeuner en une bouchée...

—
Boulangerie Perséphone
102, boulevard Diderot
75012 Paris

PAIN AU MARC DE CAFÉ ET FRUITS SECS

Pour 2 pains de 360 g

Préparation 30 minutes

Repos 40 minutes + 1 nuit

Cuisson 1 h 15

Matériel 2 moules à cake ou pain de mie

- 300 g d'eau (en hiver, à 25-30 °C, en été, 10 à 15 °C)
- 40 g de levain liquide mûr
- 320 g de farine T80 de meule
- 70 g de farine de blé khorasan
- 7 g de sel
- 15 g de marc de café sec (soit l'équivalent de celui de 2 expressos)
- 2 g de levure de boulanger
- 70 g de miel
- 100 g de pâte fermentée
- 100 g de noisettes et d'amandes bio non pelées
- Beurre pour le moule
- Sirop de sucre (mélangez 500 g d'eau et 150 g de sucre, portez à ébullition puis laissez refroidir. Se conserve longtemps au réfrigérateur.)

ÉTAPE 1 Versez dans la cuve d'un robot-pétrisseur l'eau de coulage puis le levain. Mélangez à petite vitesse 1 minute, jusqu'à ce que le levain se soit dilué. Ajoutez la farine de blé, la farine de khorasan, le sel, le marc de café, la levure, le miel et la pâte fermentée. Pétrissez 4 minutes en vitesse 1. Augmentez ensuite la vitesse à 2 puis pétrissez pendant 5 minutes.

ÉTAPE 2 Ajoutez les amandes et les noisettes préalablement torréfiées 20 minutes à 140 °C (th. 4/5). Mélangez à vitesse 1 pendant 2 minutes. Couvrez la cuve d'un torchon et laissez reposer la pâte à température ambiante pendant 30 à 40 minutes. La pâte doit bien gonfler.

ÉTAPE 3 Farinez abondamment le plan de travail, car la pâte est assez collante. Versez le contenu de la cuve sur le plan de travail. Faites des rabats de la pâte sur elle-même afin qu'elle ne s'étale pas trop. Divisez en deux pâtons de 360 g chacun. Façonnez en forme de bâtard et déposez dans un moule à cake beurré ou une barquette de bois chemisée de papier. Couvrez et laissez reposer toute une nuit au réfrigérateur.

ÉTAPE 4 Le lendemain, sortez les pains du réfrigérateur environ 3 heures avant la cuisson pour les faire lever à température ambiante. Préchauffez le four à 250 °C (th. 8/9). Déposez sous la grille du four un plat à gratin qui servira à créer de la buée au moment d'enfourner.

ÉTAPE 5 À l'aide d'un petit couteau bien affuté, scarifiez les pains d'une seule incision au milieu. Versez un verre d'eau froide dans le plat à gratin pour créer de la buée, et enfournez les pains sans attendre. Faites cuire les pains 25 à 30 minutes. À la sortie du four, démoulez les pains et badigeonnez-les de sirop au pinceau. Laissez refroidir sur grille avant dégustation.

—
Recette librement inspirée du pain
« le p'tit 4 heures » parue dans le livre
Boulanges et Boustifailles d'Albert Elbilila,
éditions de l'Homme.







ANNEXES

INDEX

A

Accras express **78**
Amandes aux épices **126**
Arancini **57**

B

Banana bread **103**
Banana pancakes **103**
Bananàtartinier **104**
Beurre de pomme façon caramel
beurre salé **114**
Biscuits-empreintes à la crème
de citron **134**
Bisque de crevette **79**
Blinis de carottes râpées et sauce
aux fanes **34**
Bloody Mary au jus de cornichons
(*Dirty bloody mary*) **153**
Bœuf façon Loc Lac **86**
Bolognaise de lentilles **58**
Bouillon d'épluchures **23**
Bouillon d'os de bœuf **78**
Bouillon de parmesan **128**
Boulettes de pot-au-feu **77**

C

Cake au chocolat de Maja **126**
Cake au vin blanc **146**
Cake au vin rouge et au chocolat **150**
Chips de peau de poulet **79**
Chips de pitas **29**
Citrus curd **134**
Consommé de champignons **44**

Crackers de pain rassis aux graines **72**
Crème de citron **134**
Crème de mojette **54**
Crème de yaourt au chocolat blanc **69**
Croûte de sel au marc de café **145**
Crumble de tomates aux biscuits
apéro **66**

E

Eggnog de Marguerite Yourcenar **127**

F

Falafels de lentilles **62**
Friture de céleri à la mozzarella
fumée **140**
Fruits rôtis **103**
Fumet de poisson **79**

G

Garlic bread et crème de mojette **54**
Gâteau aux prunes ou autres fruits d'été
en déconfiture **111**
Gelée de trognons et épluchures **115**
Glace au yaourt **129**
Glace express à la banane **103**
Gougères fin de plateau
de fromages **131**
Graines de potiron rôties **25**
Granité au café et crème fouettée **154**
Gratin de pâtes au chou-fleur
(sans béchamel) **65**
Gyozas de choucroute **84**



INDEX

H

Hachis parmentier de pot-au-feu
à la patate douce **93**

I

Infusion de queue de fraise **105**

J

*Jaune d'œuf confit à la sauce
soja* **127**

K

Kedgerree **61**
Koukou sabzi aux feuilles plus
ou moins fatiguées **30**

L

Légumes farcis aux restes
de couscous **89**

M

*Mousse au chocolat
à l'aquafaba* **49**
Muffins aux restes de raclette **90**

N

Noyaux d'abricot **104**
Noyaux de cerise **104**

O

Ochazuké, riz au thé vert **149**
Orecchiette aux pieds de brocoli,
anchois, câpres frits et pain grillé **38**

P

Pain au marc de café et fruits secs **158**
Painsaladière **53**
*Pâte à tarte au reste de fromage
frais* **128**
Peau d'agrumes **105**
Pickles de peau de pastèque **107**
Pie de blanquette **94**
Pisco sour **125**
Pommes duchesse aux épinards **37**
Pommes et poires : tout est bon
dans la compote ! **112**
Pompom, boisson aux pommes
anti-gâchis **116**
Poulet frit au petit-lait et ricotta
maison **132**

Q

Quatre-quarts en baba, crème
de yaourt au chocolat blanc **69**
Queue de fraise **105**
Queues de cerise **104**

R

Ravioles d'agneau au curcuma **98**
Ricotta maison **132**

S

Salade de tomates aux noix **27**
Samossas aux restes de poulet
et salade verte au jus de poulet **81**
Sauce aux fanes **34**
Sel de céleri **24**
Sirop parfumé à la peau d'ananas **104**
Soupe de nouilles chinoises du dimanche
soir à la carcasse de poulet **82**

T

Tarte 100 % poireaux **33**
Tarte rustique 100 % pomme **120**
Tempura de cosques de fèves **41**
Thé glacé aux peaux de pêche **108**
Tzatziki de radis défraîchis **28**

V

Velouté de cosques de petits pois
et tempura de cosques de fèves **41**
Visitandine aux mûres **136**

W

Whisky sour **125**

Z

Zestes d'agrumes **105**





BIBLIOGRAPHIE

Björkman Johan, *Conserves, fermentations et condiments maison*, éditions Ulmer, 2020.

Boyer Blandine, *SOS restes*, éditions Marabout, 2006.

Brunet Delphine et Fénot Eric, *Ma cuisine zéro déchet, 120 recettes sans rien jeter*, éditions Solar, 2019.

Cochard Marie, *Les épluchures, tout ce que vous pouvez en faire*, éditions Eyrolles, 2016.

Ezgulian Sonia, *Antigaspi, ne gaspillez plus vos produits*, éditions Flammarion, 2017.

Fowler Alys, *Mon jardin dans un bocal, toutes les méthodes pour conserver fruits et légumes*, éditions du Rouergue, 2014.

Hunt Tom, *Cuisiner pour le plaisir, les autres et la planète*, éditions Ulmer, 2020.

Refettorio, 37 recettes anti-gaspi, Maison CF, 2020.

Schwob Julie, *Encyclopédie pour tout conserver*, éditions Flammarion, 2018.

Solomon Carrie, *N'en jetez plus !*, éditions La Martinière, 2020.





ADRESSES UTILES

POUR ALLER PLUS LOIN DANS L'ANTI-GASPI

Des ressources et des adresses utiles pour une démarche anti-gaspi au niveau de vos courses. 20 % du gaspillage alimentaire a lieu à domicile, et 80 % des invendus alimentaires sont du frais en petites quantités : en changeant vos approvisionnements, vous avez encore plus d'impact !

→ APPLICATIONS

Too Good To Go

Des invendus alimentaires de plus de 16 000 commerces de bouche partout en France sont soldés tous les jours sur cette application : les bonnes affaires apparaissent souvent en fin de journée. Paniers de légumes un peu ramollis, produits à la DLC approchante ou gâteaux du matin produits en excès, il y en a pour tous les goûts et tous les coûts.
<https://toogoodtogo.fr/fr>

Phénix

Des paniers à prix cassés pour éviter de jeter, et foule d'initiatives auprès des supermarchés pour redistribuer les produits en fin de vie aux associations.
<https://wearephenix.com/>

Geev

Des dons d'objets ou de petits plats entre particuliers, dans votre voisinage. Un système de troc bien pensé et équilibré à l'aide d'un système de « bananes » pour garantir l'équité des échanges.
<https://www.geev.com/>

→ MAGASINS

Nous

« Nous », réseau d'épicerie anti-gaspi, compte 10 établissements en Bretagne-Pays de la Loire et 2 à Paris. Un sacré choix, et des produits qui tournent tout le temps bien évidemment. De la qualité, de l'engagement et de bonnes affaires.
<https://www.nousantigaspi.com/>

Coup 2 Frais

À Pontivy et Lanester (Morbihan), 2 magasins spécialisés dans le déstockage alimentaire.
<https://cout2frais.fr/>

Curiosités

Une boutique de primeurs 100 % dédiée aux légumes « moches » mais délicieux.
18, rue Wurtz, 75013 Paris

REMERCIEMENTS

À Alessandra, Alice, Anna, Chloé, Christel, Julie et Manon,
de m'avoir confié leurs tours de main et leurs recettes.
Quelle belle bande de cheffes !

À Rina, pour sa souplesse créative sans cesse renouvelée
et sa bonne humeur sans faille.

À Clélia Ozier-Lafontaine pour sa confiance et sa patience.

À Philippe, Virgile et Rodrigue, goûteurs professionnels
et critiques aux papilles aiguisées.

À Fanny Chavane-Servole, Quitterie Connole-Borreau,
Déborah Dupont, Emilie Fléchaire, Vérane Frediani,
Valérie Hébert-Ducrocq, Catherine Mounier, Beena
Paradin, Anne-Laure Pham (et ses noyaux voyageurs),
Delphine Pintaud, soutiens amicaux et gourmands.

À Olivier Michel, Pierre Simon, Noël et Bénédicte
Desmonts, parce que le bonheur est dans le Perche.

*Aucun aliment n'a fini à la poubelle durant les séances
photos de cet ouvrage. Tout a été soigneusement dégusté,
pour le plus grand plaisir de certains (y compris d'un chat,
voleur du gâteau aux mûres de la p. 136) !*





LA RÉVOLUTION VERTE EST EN MARCHÉ !

L'autrice, **Estérelle Payany**, nous invite à adopter une démarche écoresponsable en arrétant de nourrir nos poubelles !

Comment transformer ses restes de raclette en muffins ou préparer des pickles de peau de pastèque ? Que faire avec un reste de jaune d'œuf, un fond de bouteille de vin ou du pain rassis ?

Dans ce **guide indispensable de la cuisine anti-gâchis**, vous découvrirez comment faire des économies en exploitant au maximum les aliments de tous les jours à travers près de **70 recettes faciles et goûteuses** à faire à la maison.

Inspirez-vous des précieuses astuces des cheffes **Chloé Charles, Julie Caute, Manon Fleury, Alessandra Montagne-Gomes, Alice Quillet** et **Anna Trattle**, qui nous livrent quelques-unes de leurs recettes anti-gaspi.

Flammarion